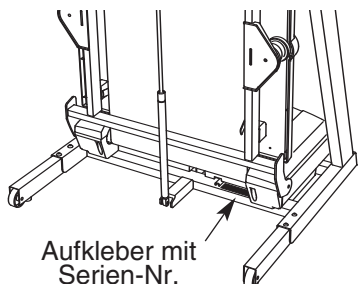


PRO-FORM[®] 585

Perspective

Modell-Nr. PETL41306.0

Serien-Nr. _____



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

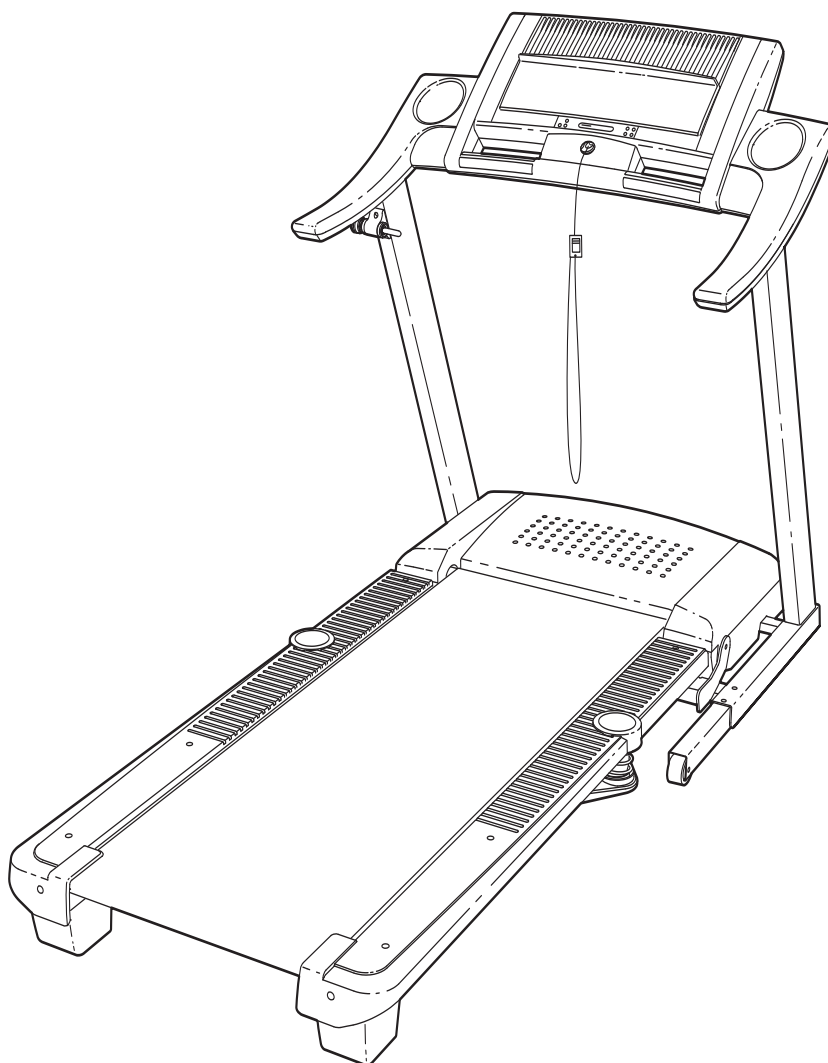
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von
10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com

PRO-FORM® 585

Perspective

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	6
MONTAGE	7
WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR BENUTZT	12
BENUTZUNG DES LAUFBANDS	13
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN	26
FEHLERSUCHE	27
TRAININGSRICHTLINIEN	30
TEILELISTE	31
DETAILZEICHNUNG	32
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	.Rückseite

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

! WARNUNG: Um Risiken wie elektrische Schläge, Feuer, Verbrennungen oder Verletzungen weitgehend auszuschließen, lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme dieses Gerätes unbedingt die nachfolgenden Vorsichtsmaßnahmen.

1. Der Eigentümer dieses Lauftrainers ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Benutzen Sie den Lauftrainer nur so wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben steht.
3. Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,5 m und einem seitlichen Freiraum von mindestens 0,5 m steht. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer.
4. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in die Garage, auf den Balkon, oder in die Nähe von Wasser sondern in einen trockenen und staubfreien Raum.
5. Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.
6. Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten immer vom Lauftrainer ferngehalten werden.
7. Der Lauftrainer sollte nur von Personen mit weniger als 158 kg benutzt werden.
8. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Lauftrainers.
9. Angemessene Kleidung ist notwendig. Trainieren Sie nur in (nicht zu weiter) Sportkleidung, die sich nicht im Laufband verfangen kann und ausschließlich mit Sportschuhen. Betreten Sie das Laufband niemals barfuß, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.
10. Wenn Sie das Gerät an das Stromnetz anstecken (siehe Seite 11), stecken Sie das Netzkabel in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren elektrischen Geräte an diesen Stromkreis an.
11. Wenn eine Verlängerungsschnur benötigt wird, benutzen Sie ausschließlich ein maximal 1,5 m langes, 3-adriges Kabel mit einer Stärke von 1 mm (Gauge 14).
12. Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
12. Benutzen Sie den Lauftrainer nie, wenn der Strom abgeschaltet ist. Trainieren Sie nie, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe BEVOR SIE ANFANGEN auf Seite 5, falls der Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)
13. Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie zum klaren Verständnis wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Sehen Sie sich den Abschnitt STROMANSCHLUSS auf Seite 15 an.)
14. Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät einschalten, nie direkt auf das Laufband. Halten Sie immer die Haltegriffe wenn Sie den Lauftrainer benutzen.
15. Dieser Lauftrainer ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.
16. Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Herzfrequenzwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz angibt.
17. Lassen Sie den in Betrieb genommenen Lauftrainer nie ohne Aufsicht und ziehen Sie bei Nichtgebrauch immer den Schlüssel heraus. Ziehen Sie den Netzkabel heraus und verschieben Sie den Ein-/Ausschalter auf die Ausschaltstellung, wenn der Lauftrainer nicht in Gebrauch ist. (Sehen Sie sich die Zeichnung auf Seite 5 an um die Position des Ein-/Ausschalters zu identifizieren.)
18. Versuchen Sie nicht, den Lauftrainer hochzuheben, oder zu bewegen, bevor es vollständig zusammengeklappt ist. (Siehe MONTAGE auf Seite 6, und siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 26.) Sie müssen in der Lage sein, ohne Überanstrengung 20 kg hochzuheben um den Lauftrainer zu transportieren; bzw. für Transport zu kippen.
19. Beim Zusammenklappen oder Transportieren des Lauftrainers muss die Feststellvorrichtung vollständig geschlossen sein.

20. Alle Teile des Lauftrainers müssen regelmäßig überprüft und richtig festgezogen werden.

21. Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes ein.

22. **GEFAHR:** Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort raus nach Benutzung, bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartung und Einstellungen durchführen, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem autorisierten Kundendienstvertreter genehmigt und unterwiesen. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur durch einen autorisierten Kundendienstvertreter durchgeführt werden.

23. Dieser Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpacktem oder institutionellem Rahmen.

24. Beim Anschließen einer Außenantenne oder eines Kabelsystems, muss die Außenantenne bzw. das Kabelsystem zum Schutz vor Spannungsstößen oder statischen Ladungen geerdet sein. Beachten Sie die regional gültigen Vorschriften in Bezug auf folgende Punkte: korrekte Erdung des Antennenmastes und der Unterbauten, Erdung des Zuleitungsdrahtes zur Antennen-Entladungseinheit, Größe der Erdungsleiter, Standort der Antennen-Entladungseinheit, Verbindung zur Erdungselektrode sowie Voraussetzungen für die Erdungselektrode.

25. Eine Außenantenne sollte sich weder in der Nähe von Überlandleitungen oder anderen Starkstromleitungen befinden, noch an Orten, wo die Antenne auf derartige Leitungen stürzen könnte. Beim Anschließen einer Außenantenne ist äußerste Vorsicht geboten, derartige Leitungen nicht zu berühren. Das

Berühren einer Starkstromleitung kann tödlich sein.

26. Die Abdeckung an der Rückseite der TV-Konsole darf nicht entfernt werden, um das Risiko eines elektrischen Schlags zu verringern. Die Wartung und Reparatur der Bauteile im Inneren des Geräts darf ausschließlich von einem qualifizierten Service-Techniker durchgeführt werden.

27. Wenn Wartungs- oder Reparaturarbeiten an Ihrem Lauftrainer oder der TV-Konsole durchgeführt werden, bitten Sie Ihren Service-Techniker, Sicherheitskontrollen durchzuführen und den einwandfreien Betriebszustand des Geräts zu überprüfen.

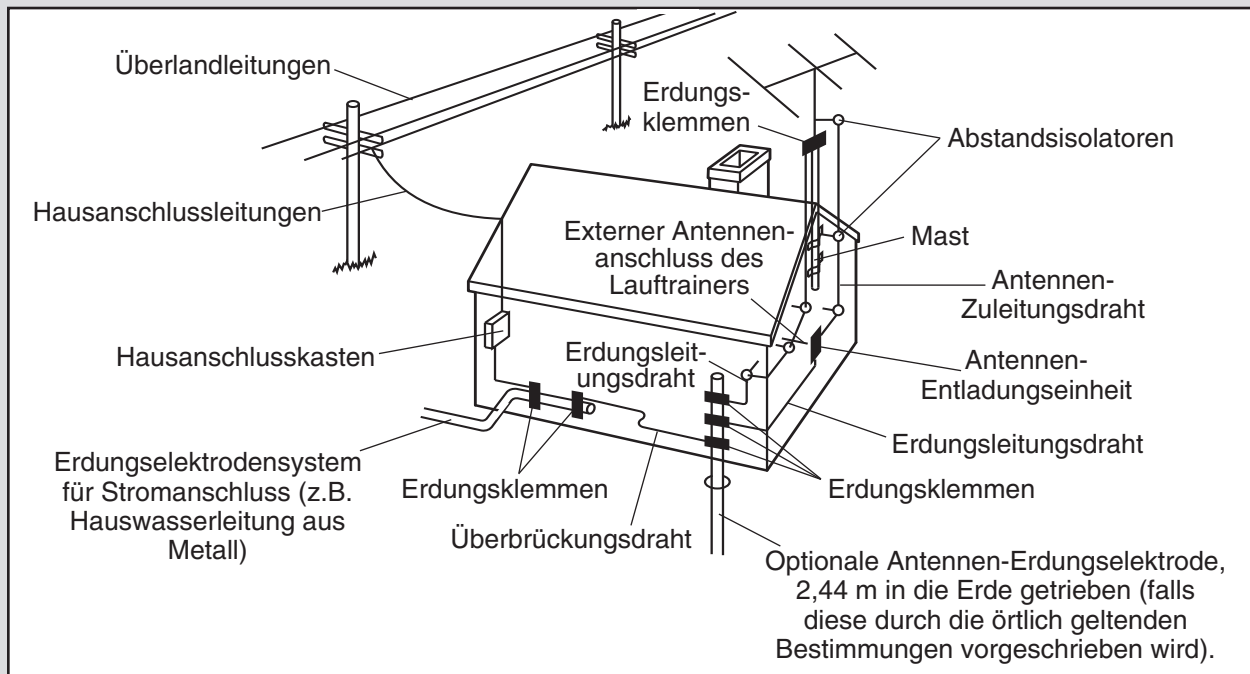
- Als Erdleitungsdraht können 10 AWG (5,3 mm²) Kupferdraht, 8 AWG (8,4 mm²) Kupferdraht, 17 AWG (1,0 mm²) Draht aus kupferplattiertem Stahl oder Bronze oder stärkere Ausführungen verwendet werden.

- Befestigen Sie einen Antennenzuleitungsdraht und Erdleitungsdrähte mit Abstandsisolatoren im Abstand von 1,22 bis 1,83 m an der Anlage.

- Montieren Sie eine Antennen-Entladungseinheit so nah wie möglich an der Einführung des Zuleitungsdrahts.

- Der Überbrückungsdraht sollte ein Kupferdraht mit einer Stärke von mindestens 6 AWG (13,3 mm²) sein, bzw. ein äquivalenter Draht, wenn eine separate Antennen-Erdungselektrode verwendet wird. Beachten Sie die diesbezüglich geltenden Bestimmungen.

Hinweis für die CATV-Installation (Kabelfernsehen): Bitte beachten Sie die örtlich geltenden Bestimmungen bezüglich den Anforderungen bei der Erdung.



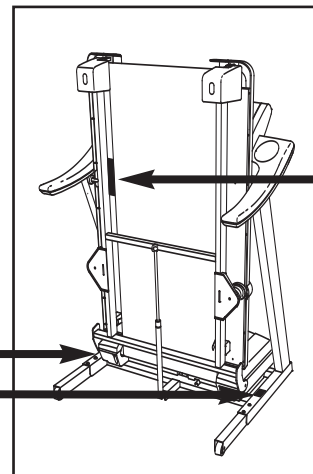
⚠️ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstehen könnten.

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

Die abgebildeten Aufkleber müssen am Lauftrainer an den angezeigten Stellen befestigt sein. Ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie sie auf den Lauftrainer, so dass sie die englischen Aufkleber bedecken. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst an (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung). Kleben Sie den Ersatzaufkleber an die angezeigte Stelle. Anmerkung: Die Abbildungen der Aufkleber entsprechen nicht deren wahrer Größe.

⚠️ ACHTUNG

Halten Sie die Hände und Füße von hier fern, solange das Laufgerät in Betrieb ist.



⚠️ WARNUNG:

Schützen Sie sich und andere vor ernsthaften Verletzungen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung!



• Stellen Sie sich beim Ein- oder Ausstellen des Laufgerätes nur auf die Fußbretchen.

• Verändern Sie die Geschwindigkeit nur in kleinen Schritten.

• Um Hinfällen zu vermeiden halten Sie sich an den Haltegriffen fest, und tragen Sie den Kipp während Sie das Laufgerät benutzen.

• Halten Sie an, falls es Ihnen schwerfällt wird oder Ihnen das Atmen schwer fällt.

• Der Verschluss muss vollständig eingerastet sein, bevor das Laufgerät transportiert oder gelagert wird.

• Reduzieren Sie die Neigung zum niedrigsten Grad, bevor Sie das Laufgerät zur Lagerung zusammenklappen.



• Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Laufgerät.

• Entfernen Sie den Schlüssel, wenn Sie das Gerät nicht benutzen.



• Halten Sie Kleidung, Finger und Haar vom Laufband fern.

• Versuchen Sie nie das Laufband, während es läuft, zu verstellen.

• Tragen Sie bei der Benutzung des Laufgerätes immer Sportschuhe.

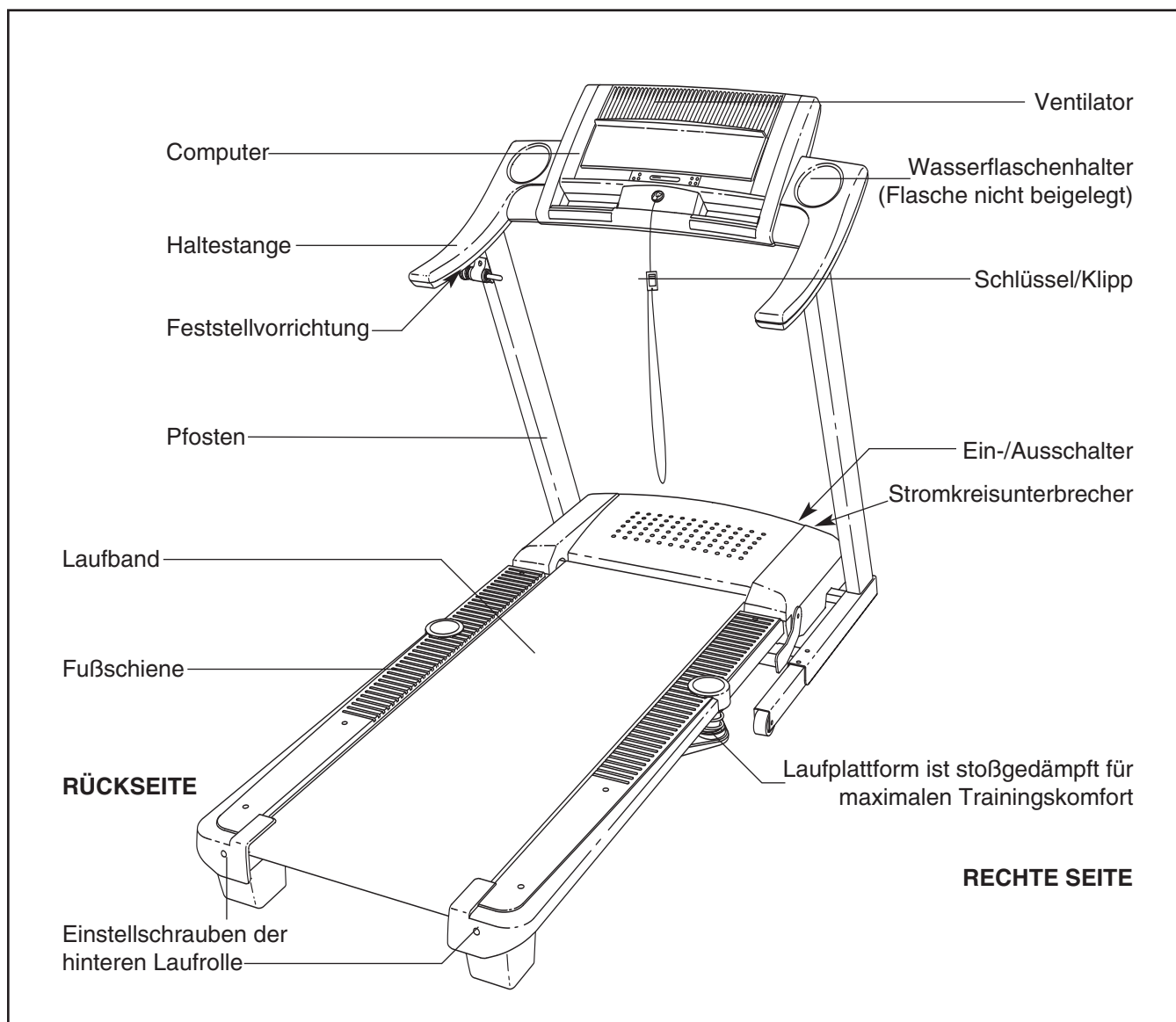
BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf eines PROFORM 585 PERSPECTIVE Lauftrainers entschieden haben. Der 585 PERSPECTIVE Lauftrainer bietet eine eindrucksvolle Anzahl von Besonderheiten an, die Ihr Heimtraining genießbarer und effizienter machen werden. Wenn Sie nicht trainieren, können Sie den einzigartigen 585 PERSPECTIVE Lauftrainer so zusammenklappen, dass er weniger als die Hälfte des Platzes anderer Lauftrainer in Anspruch nimmt.

Lesen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit zunächst aufmerksam diese Anleitung. Wenn Sie Fragen

haben, rufen Sie bitte die Service-Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung an. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer lautet PETL41306.0. Die Seriennummer steht auf dem beigelegten Aufkleber am Lauftrainer (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

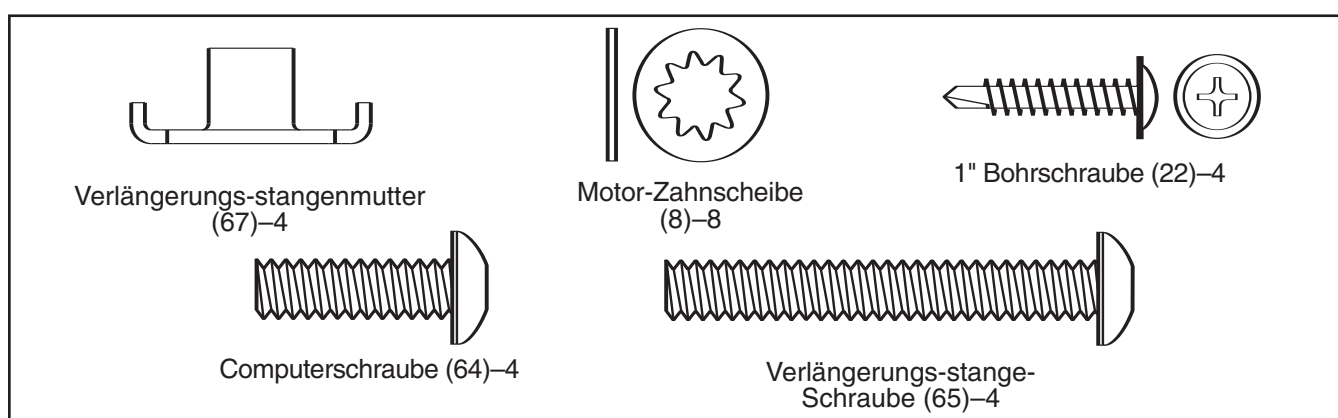


MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist. Anmerkung: Die Unterseite des Lauftrainers wurde mit einem Hochleistungsschmiermittel behandelt. Während des Transports kann eine kleine Menge der Schmiermittel auf den oberen Teil des Laufbandes oder Verpackung gelangt sein. Dies ist normal und wird die Leistung des Lauftrainers nicht beeinflussen. Sollte sich Schmiermittel auf das Laufband befinden, dann wischen Sie es mit einem weichen Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger ab.

Für die Montage braucht man einen Kreuzschraubenzieher  **und Drahtsheere**  **zu den beigelegten Inbusschlüsseln** .

Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montageteile. **Anmerkung: Sollten Sie ein Teil nicht finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem andern Teil angebracht worden ist. Um Schäden an Kunststoffteilen zu vermeiden, verwenden Sie zum Zusammenbau bitte keine elektrischen Werkzeuge.**



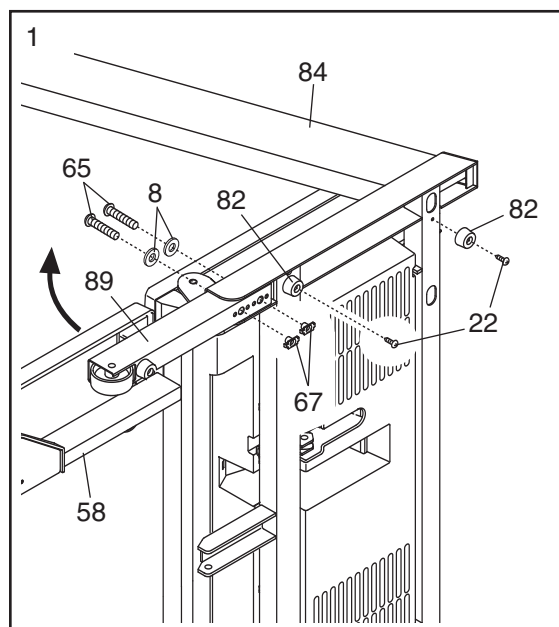
1. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.

Kippen Sie den Lauftrainer mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig auf die linke Seite, wie abgebildet. Falten Sie den Rahmen (58) teilweise zusammen, damit der Lauftrainer stabiler ist. **Falten Sie den Lauftrainer nicht ganz zusammen, bevor der Zusammenbau abgeschlossen ist.**

Bringen Sie vier Basispolster (82) (nur zwei sind hier abgebildet) mit vier 1" Bohrschrauben (22) am Fuß der Pfosten (84) an.

Stecken Sie eine Verlängerungsstange (89) in die Basis der Pfosten (84), so wie in der Abbildung gezeigt. Halten Sie nun zwei Verlängerungsstangenmutter (67) unten an die Verlängerungsstange an. Stecken Sie dann zwei Verlängerungsstangenschrauben (65) mit Zahnscheiben (8) von der anderen Seite durch die Verlängerungsstange hindurch und ziehen Sie die Schrauben fest in die Muttern.

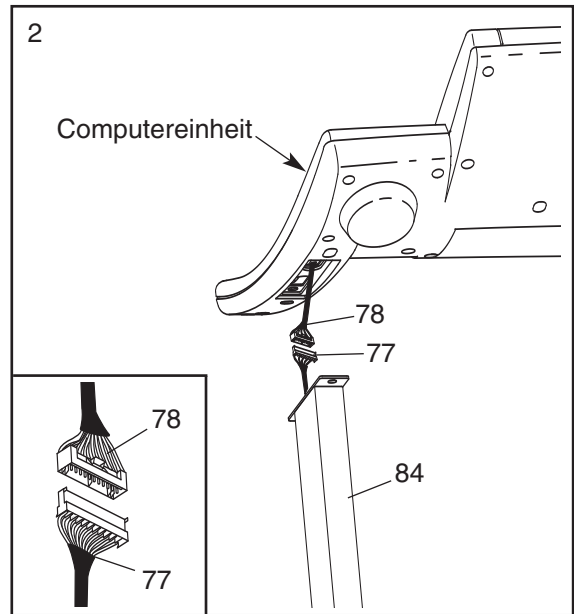
Kippen Sie den Lauftrainer mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig zur anderen Seite. Montieren Sie auf gleiche Weise die andere Verlängerungsstange (nicht abgebildet).



2. Mit Hilfe einer zweiten Person richten Sie die Pfosten (84) in der vertikalen Position auf.

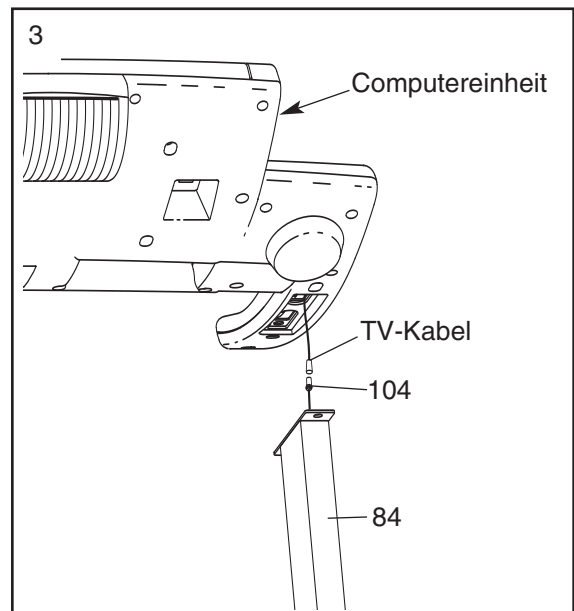
Die zweite Person soll den Computer-Montage nah an die Pfosten (84) bringen, wie angezeigt. Suchen Sie den Computer-Kabelbaum (78) unten an der Computereinheit aus.

Schneiden Sie die Bänder, die den Pfosten-Kabelbaum (77) am rechten Pfosten (84) fixieren, ab. Verbinden Sie zunächst den Pfosten-Kabelbaum mit dem Computer-Kabelbaum (78). **Achten Sie darauf, dass die Anschlussteile richtig zusammengesteckt sind (siehe Nebenzeichnung).** Die Anschlussteile sollten ohne Problem ineinandergreifen und einschnappen. Sollten die Anschlussteile nicht leicht zusammenpassen und einschnappen, drehen Sie einen der Anschlussteile um und probieren Sie es noch einmal. **WENN DIE ANSCHLÜSSTEILE NICHT RICHTIG ZUSAMMENPASSEN, KANN DER COMPUTER BEIM EINSCHALTEN DES STROMS SCHADEN ERLEIDEN.**



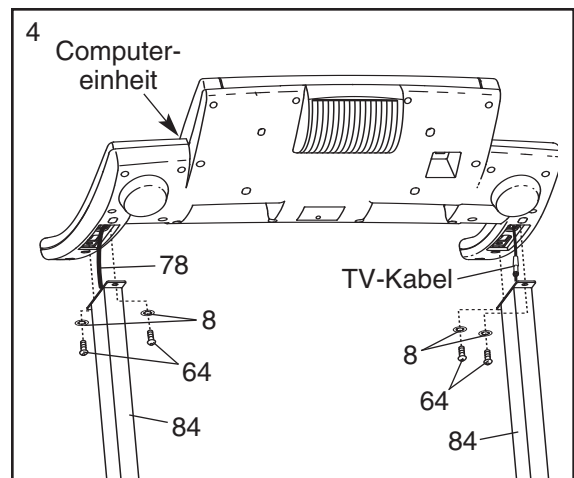
3. Lokalisieren Sie das TV-Kabel unter der Computereinheit.

Schneiden Sie die Kabelbinder durch, die das Pfosten-TV-Kabel (104) am linken Pfosten (84) festhalten. Verbinden Sie das Pfosten-TV-Kabel mit dem TV-Kabel an der Computereinheit.



4. Führen Sie den Kabelbaum der Computereinheit (78) und das TV-Kabel in die Pfosten ein (84).

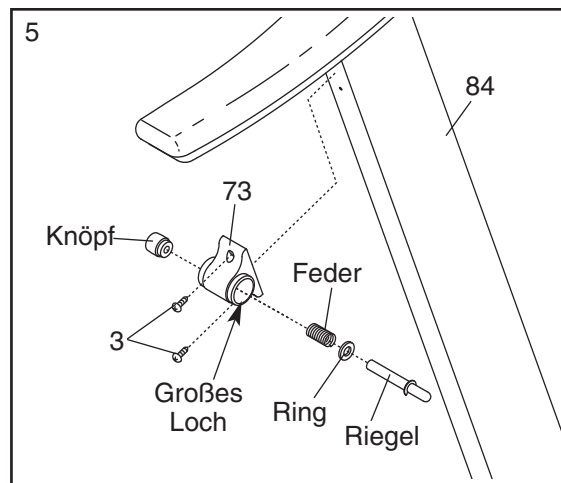
Setzen Sie die Computereinheit auf die Pfosten (84). **Achten Sie darauf, dass der Kabelbaum der Computereinheit und das TV-Kabel dabei nicht eingeklemmt werden.** Befestigen Sie die Computereinheit wie gezeigt mit vier Computerschrauben (64) und vier Zahnscheiben (8), während eine zweite Person die Computereinheit festhält. **Drehen Sie alle Computerschrauben rein, bevor Sie sie festziehen.**



5. Drücken Sie das Verriegelungsgehäuse (73) in den linken Pfosten (84). Verwenden Sie, falls nötig, einen Gummihammer, um das Verriegelungsgehäuse voll einzuführen.

Entfernen Sie den Knopf vom Riegel. Achten Sie darauf, dass sich Ring und Feder auf dem Riegel befinden. (Anmerkung: Wenn sich dort zwei Ringe befinden, platzieren Sie einen auf jeder Seite der Feder.) Geben Sie den Riegel durch das Verriegelungsgehäuse (73) und ziehen Sie den Knopf wieder auf dem Riegel fest.

Stecken Sie das Netzkabel ein, so wie auf Seite 13 beschrieben. Schalten Sie den Strom ein, so wie auf Seite 15 beschrieben. Hinweis: Möglicherweise bewegt sich das Laufband automatisch bis zum maximalen Steigungsniveau nach oben und senkt sich dann wieder auf Minimalniveau.

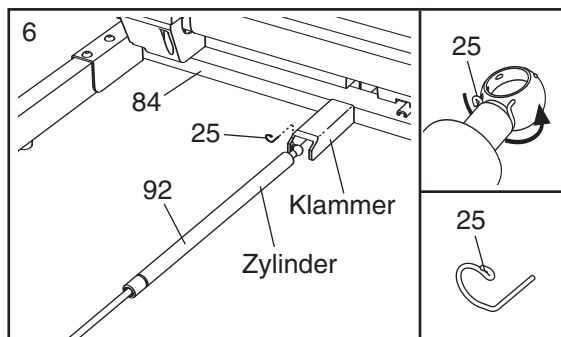


6. Bringen Sie die den Lauftrainer in die Lagerungsposition (siehe ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN auf Seite 26).

Platzieren Sie nun das zylindrische Ende des Federstifts (92) nahe der Klammer an der Basis der Pfosten (84).

Siehe kleine Nebenabbildung. Drücken Sie mit Ihrem Fingernagel oder dem Ende eines Schraubenziehers auf das Ende des Federstifts (25), um sie von der Gasdruckfeder (92) zu lösen. Drehen Sie nun den Federstift und ziehen Sie ihn aus der Gasdruckfeder heraus. **Achten Sie darauf, dass Sie den Federstift nicht verlieren.**

Siehe Abbildung 5a. Drücken Sie das Zylinder-Ende der Gasdruckfeder (92) auf die Kugel auf der Klammer. Stecken Sie den Federstift (25) durch zwei der kleinen Löcher am Ende der Gasdruckfeder. Drehen Sie dann die Klammer des Federstifts bis sie an der Gasdruckfeder einschnappt.

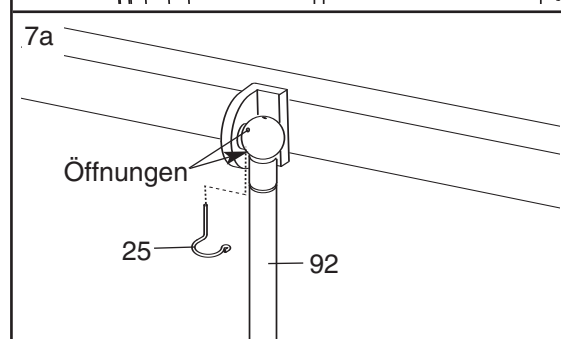
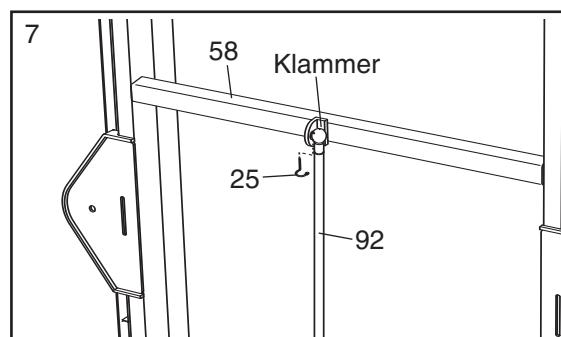
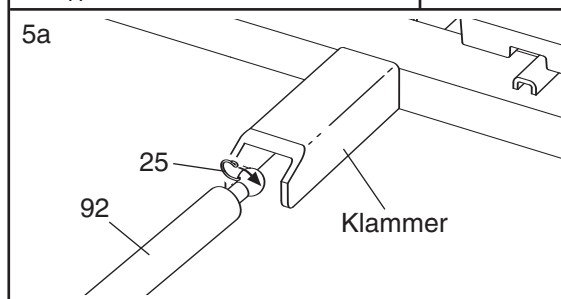


7. Bringen Sie die Gasdruckfeder (92) in aufrechte Position. Entfernen Sie den Federstift (25) vom oberen Ende der Gasdruckfeder, so wie in Schritt 5 beschrieben. Falls erforderlich, drehen Sie die Gasdruckfeder, um das Ende der Gasdruckfeder und die Kugel auf der Klammer am Rahmen (58) aufeinander auszurichten.

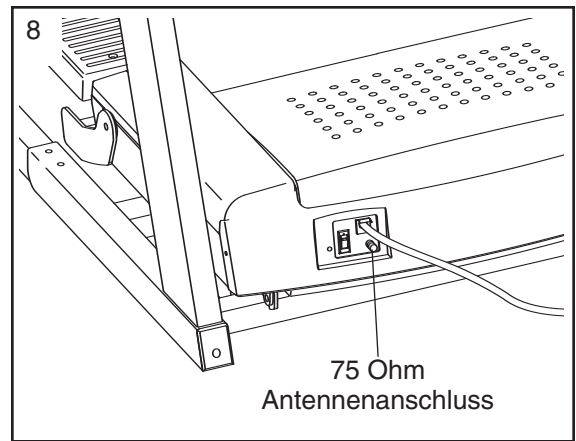
Drücken Sie nun die Steigung-Erhöungs- bzw. -verminderungstasten, bis die Kugel auf der Klammer und das Ende der Gasdruckfeder (92) aufeinander ausgerichtet sind. Drücken Sie dann das Ende der Gasdruckfeder auf die Kugel. Anmerkung: Sie könnten das Ende der Gasdruckfeder eventuell auf die Kugel gedrückt halten müssen während sich der Rahmen bewegt.

Siehe Zeichnung 7a. Stecken Sie den Federstift (25) in die beiden angezeigten Öffnungen im Ende der Gasdruckfeder (92). Drehen Sie dann den Federstift bis er auf der Gasdruckfeder einschnappt. Anmerkung: Zusätzliche Federstifte sind im Lieferumfang enthalten.

Drücken Sie die Taste zur Verringerung der Steigung, bis sich der Lauftrainer auf dem kleinstmöglichen Steigungsniveau befindet. Ziehen Sie dann das Netzkabel heraus.



8. Am Lauftrainer befindet sich ein 75 Ohm Antennenanschluss (siehe Abbildung). Damit das Fernsehen funktioniert, muss eine Antenne, ein CATV-Kabel oder ein Videorekorder am 75 Ohm Antennenanschluss angeschlossen werden.



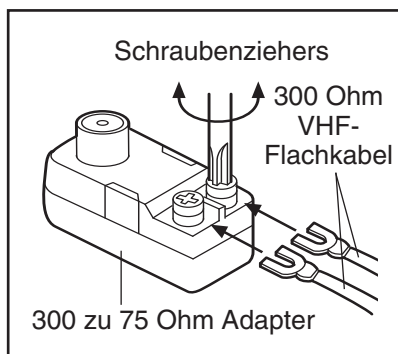
9. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind, bevor Sie das Laufgerät benutzen.** Falls es dünne Schichten von klarem Plastik auf den Aufkleber gibt, ziehen Sie diese ab. Um Ihren Boden oder Teppich zu schützen, sollten Sie eine Schutzdecke unter den Lauftrainer legen. Anmerkung: Zusätzliche Teile könnten eventuell im Lieferumfang enthalten sein. Bewahren Sie den inbegriffenen Innensechskantschlüssel an einem sicheren Ort auf. Der Innensechskantschlüssel wird zur Justierung des Laufbands benutzt (sehen Sie sich Seite 28 an).

Bevor die TV-Konsole verwendet werden kann, muss die Antenne bzw. ein CATV-Kabel oder ein VHS-Kabel an den 75 Ohm Antennenanschluss des Lauftrainers angeschlossen werden. Hinweis: Antenne, Kabel und Adapter sind nicht mit inbegriffen.

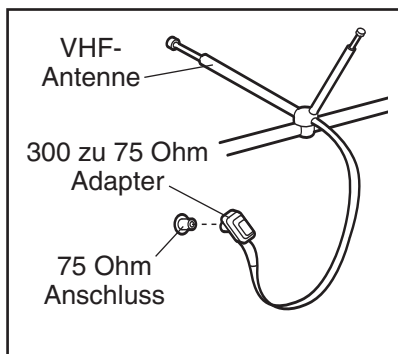
ANSCHLUSS DER ANTENNE

Innenantenne

1. Bringen Sie eine VHF-Antenne in die gewünschte Position. Verbinden Sie das 300 Ohm Flachkabel mit der Antenne und einem 300 Ohm zu 75 Ohm Adapter.

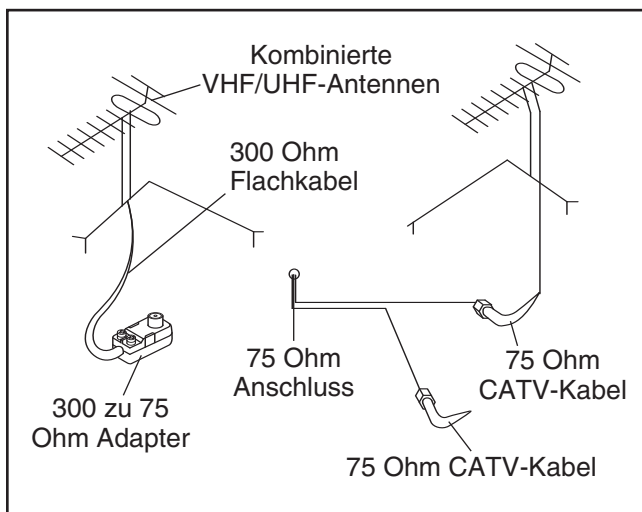


2. Stecken Sie den Adapter in den 75 Ohm Antennenanschluss am Rahmen des Lauftrainers neben dem Netzkabel.



Außenantenne

Hinweis: Bei der Verwendung einer Außenantenne kann der Empfang des Fernsehsignals durch Witterungseinflüsse beeinträchtigt werden. Überprüfen Sie die Antenne und das Anschlusskabel vor dem Anschluss.



300 Ohm Flachkabel

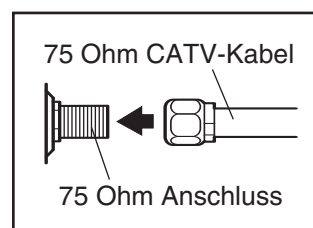
1. Beziehen Sie sich auf die Zeichnung unten auf dieser Seite. Verbinden Sie das 300 Ohm Flachkabel mit der Antenne und einem 300 Ohm zu 75 Ohm Adapter.
2. Stecken Sie den Adapter in den 75 Ohm Antennenanschluss am Rahmen des Lauftrainers neben dem Netzkabel.

75 Ohm CATV-Kabel

1. Beziehen Sie sich auf die Zeichnung unten auf dieser Seite. Verbinden Sie das 75 Ohm CATV-Kabel mit der Antenne und dem 75 Ohm Antennenanschluss am Rahmen des Lauftrainers neben dem Netzkabel.

ANSCHLUSS EINES 75 OHM CATV-KABELS

1. Verbinden Sie ein 75 Ohm CATV-Kabel mit dem Antennenanschluss am Rahmen des Lauftrainers neben dem Netzkabel.



ANSCHLUSS EINES VIDEOREKORDERS

1. Verbinden Sie ein Ende eines 75 Ohm CATV-Kabels mit der Ausgangsbuchse Ihres Videogeräts.
2. Schließen Sie das Netzkabel an eine Steckdose an. Lesen Sie die Bedienungsanleitung Ihres Videogeräts bezüglich der korrekten Erdleitung des Geräts.
3. Verbinden Sie das 75 Ohm CATV-Kabel mit dem Antennenanschluss am Rahmen des Lauftrainers neben dem Netzkabel.

Hinweis: Ein Video kann nur auf dem Bildschirm abgespielt werden, wenn Kanal 3 oder 4 eingestellt ist.

ANSCHLUSS EINES DVD-PLAYERS ODER VIDEOGERÄTS AN DEN COMPUTER

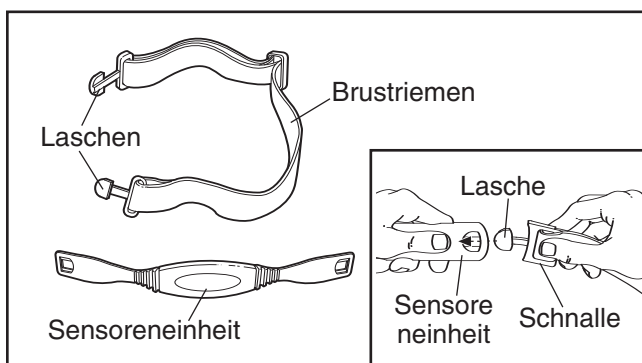
Sie können Ihren DVD-Player oder Ihr Videogerät an die A/V- bzw. Cinch-/RCA-Buchsen an der Rückseite des Computers anschließen.

Hinweis: Um ein Video oder eine DVD auf dem Bildschirm abzuspielen, drücken Sie ein- oder zweimal die Einschalttaste (siehe BEDIENUNG DER TV-KONSOLE auf Seite 24).

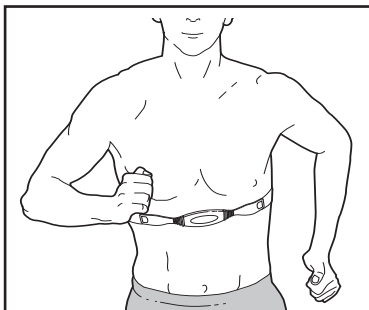
WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR BENUTZT

WIE MAN DEN BRUSTPULSSENSOR ANZIEHT

Der Brustpulssensor besteht aus zwei Teilen: dem Brustriemen und der Sensoreinheit (siehe Zeichnung unten). Führen Sie die Lasche an einem Ende des Brustriemens in ein Ende der Sensoreinheit ein, wie in der eingestellten Zeichnung gezeigt. Die Lasche sollte in gleicher Ebene sein mit der Vorderseite der Sensoreinheit.



Als nächstes wickeln Sie den Brustpulssensor um Ihre Brust und befestigen Sie das andere Ende des Brustriemens an der Sensoreinheit. Verändern Sie die Länge des Riemens, falls es nötig sein sollte. Der



Brustpulssensor sollte unter Ihrer Kleidung an der Haut, so nah wie möglich unter dem Brustmuskel bzw. dem Busen getragen werden, aber nur so nah, so dass es immer noch bequem ist. Vergewissern Sie sich, dass das Logo der Sensoreinheit nach außen weist und richtig herum ist.

Ziehen Sie die Sensoreinheit ein paar Zentimeter von Ihrer Brust weg und finden Sie die zwei Elektrodenflächen an der Innenseite. Die Elektrodenflächen sind mit kleinen Rillen gekennzeichnet. Befeuchten Sie beide Elektrodenflächen, indem Sie Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung benutzen. Befestigen Sie die Sensoreinheit wieder an Ihrer Brust.

PFLEGE UND WARTUNG DES BRUSTPULSSENSOR

- Trocknen Sie den Brustpulssensor nach jedem Gebrauch gründlich ab. Der Brustpulssensor wird aktiviert, wenn die Elektrodenflächen befeuchtet werden und der Brustpulssensor angezogen wird. Der Brustpulssensor schaltet sich ab, wenn er ausgezogen wird und die Elektrodenflächen getrocknet sind. Wenn der Brustpulssensor nicht abgetrocknet wird, dann bleibt

er länger an und die Batterie wird schneller ausgelöst.

- Verwahren Sie den Brustpulssensor an einem warmen, trockenen Ort.
- Verwahren Sie den Brustpulssensor keinesfalls in einer Plastiktüte oder einem Behälter, der Feuchtigkeit speichern könnte.
- Setzen Sie den Brustpulsmonitor nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus. Setzen Sie ihn auch nicht Temperaturen über 50° Celsius oder unter -10° Celsius aus.
- Biegen oder dehnen Sie die Sensoreinheit nicht übermäßig, wenn sie den Brustpulssensor benutzen oder verwahren.
- Säubern Sie die Sensoreinheit mit einem feuchten Tuch—benutzen Sie niemals Alkohol, Schleifmittel oder Chemikalien. Der Brustriemen kann mit der Hand gewaschen und luftgetrocknet werden.

BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE

Die Anweisungen erklären, wie der Brustpulsmonitor mit dem Computer benutzt wird. Sollte der Brustpulssensor nicht richtig funktionieren, dann versuchen Sie bitte die folgenden Massnahmen.

- Achten Sie darauf, dass Sie den Brustpulssensor so tragen wie links beschrieben. Anmerkung: Wenn der Brustpulssensor nicht funktioniert, wenn wie beschrieben befestigt, dann befestigen Sie ihn etwas höher oder tiefer an Ihrer Brust.
- Benutzen Sie eine Salzlösung oder Kontaktlinsenlösung, um die zwei Elektrodenflächen der Sensoreinheit zu befeuchten. Wenn die Herzschläge nicht angezeigt werden bis Sie zu schwitzen anfangen, dann befeuchten Sie nochmals die Elektrodenflächen.
- Seien Sie in der Mitte des Laufbandes, wenn Sie laufen oder Rennen. **Der Benutzer darf nicht mehr als eine Armlänge von dem Computer entfernt sein, damit er die Herzschläge anzeigen kann.**
- Der Brustpulsmonitor ist für Leute geplant worden, die einen normalen Herzschlag haben. Probleme beim erfassen des Herzschlages könnten durch medizinische Umstände wie Wehen, Tachycardien oder Arrhythmien hervorgerufen werden.
- Die Funktion des Brustpulssensors kann durch magnetische Felder, die durch Hochspannungsleitungen oder andere Quellen erzeugt werden, beeinflusst werden. Wenn sich das herausstellt, versuchen Sie den Lauftrainer woanders aufzubauen.
- Die CR2032 Batterie müsste eventuell ausgetauscht werden (siehe Seite 32).

BEDIENUNG UND EINSTELLUNG

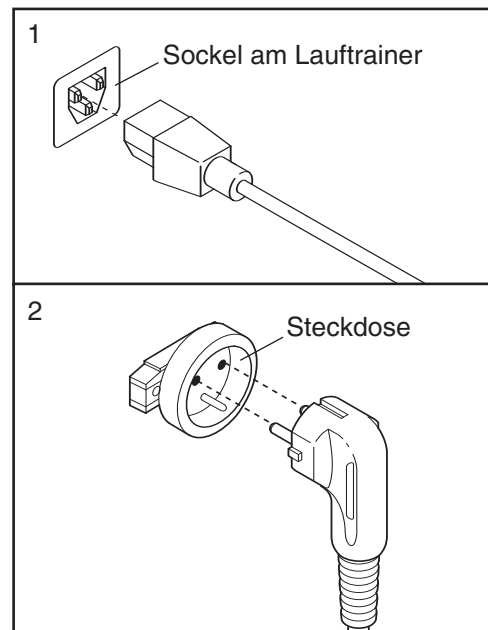
DAS LAUFBAND BEVOR ES GESCHMIERT WURDE

Ihrer Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsgleitmittel versehen ist. **WICHTIG: Verwenden Sie keinesfalls Silikon-Sprühmittel oder sonstige Mittel zur Behandlung des Laufbandes oder der Laufplattform. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen.**

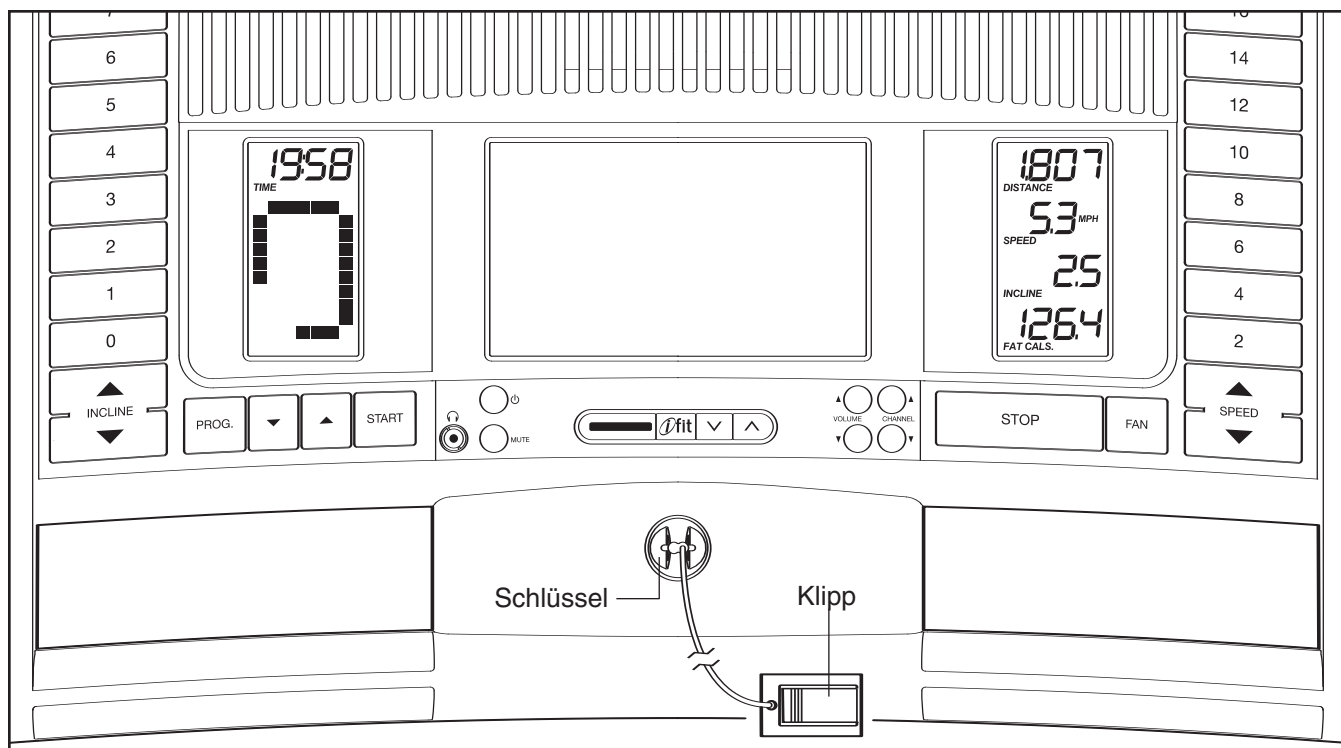
ANSCHLUSS

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **Wichtig: Falls das Stromkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Stromkabel ersetzt werden.**

Beziehen Sie sich auf Zeichnung 1. Stecken Sie das angezeigte Ende des Netzkabels in den Sockel am Lauftrainer. Beziehen Sie sich auf Zeichnung 2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die nach lokalen Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde. **Wichtig: Der Lauftrainer ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die für FI-Schutzschalter eingerichtet sind.**



⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.



DEN WARNUNGAUFKLEBER ANBRINGEN

Die Warnung am Computer ist auf englisch. Das beigelegte Aufkleberblatt enthält dieselbe Information in verschiedenen Sprachen. Suchen Sie den deutschen Aufkleber aus und kleben Sie ihn auf die Oberfläche des Computers.

COMPUTERMERKMALE

Der Computer Ihres Lauftrainers bietet eine Reihe eindrucksvoller Merkmale, die Ihnen helfen das Beste aus Ihrem Workout zu erlangen. Wenn man den manuellen Bedienungsmodus des Computers auswählt, kann man die Geschwindigkeit und die Steigung des Lauftrainers auf Tastendruck verändern. Während Sie trainieren, wird der Computer fortlaufend Trainingsinformationen anzeigen. Man kann auch die Herzfrequenz messen, indem man den eingebauten Pulssensor oder den Brustpuls-sensor verwendet.

Der Computer bietet auch 20 voreingestellte Programme an. Jedes Programm kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts, während Sie durch ein effektives Workout geführt werden. Und Sie können sogar Spezialprogramme entwerfen und für zukünftige Workouts speichern.

Vier Pulsprogramme werden auch angeboten. Jedes Programm passt die Geschwindigkeit und Neigung des Laufgeräts an, um Ihre Herzfrequenz nahe der Zielherzfrequenz zu halten während Sie trainieren. Hinweis: Die Herzfrequenzprogramme erfordern die Verwendung eines Brustpulsensors.

Darüber hinaus ist der Computer mit dem neuen inter-

aktiven iFIT-System ausgestattet. Mit diesem System können Sie iFIT-Karten, die in einen Kartensteckplatz eingeführt werden, mit dem Computer verwenden. Auf den Karten sind Trainingsprogramme gespeichert, die für spezielle Fitnessziele entwickelt wurden und Sie bei Ihrem Training unterstützen. Zum Beispiel können Sie Ihre überflüssigen Pfunde in einem 8-Wochen-Programm abtrainieren oder mit dem Marathonprogramm für einen Langstreckenlauf trainieren. Die iFIT-Programme steuern den Lauftrainer automatisch. Dabei werden Sie in jeder Trainingsphase von der Stimme Ihres persönlichen Trainers begleitet und motiviert. Eine iFIT-Karte wird mitgeliefert. Weitere iFIT-Karten können zusätzlich erworben werden. **Wenn Sie weitere iFIT-Karten bestellen möchten, besuchen Sie die Internetseite www.iFIT.com oder rufen Sie den Kundenservice unter der auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung angegebenen Telefonnummer an. iFIT-Karten sind auch in ausgewählten Fachgeschäften erhältlich.**

Während Sie sich in Form bringen können Sie sich das Fernsehprogramm Ihrer Wahl anschauen, ganz gleich ob Sie dabei den manuellen Modus oder eines der Trainingsprogramme benutzen.

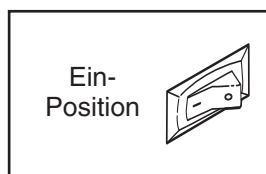
Um den manuellen Modus zu benutzen, befolgen Sie die Schritte, die auf Seite 15 beginnen. **Um ein voreingestelltes Programm zu benutzen,** sehen Sie sich Seite 17 an. **Um ein pulsgesteuertes Programm zu benutzen,** sehen Sie S. 19. **Um ein persönliches Programm aufzubauen oder zu benutzen,** beziehen Sie sich auf Seiten 21 und 22. **Um eine iFIT-Karte zu benutzen,** siehe Seite 23. **Um die TV-Konsole zu benutzen,** siehe Seite 24.

Anmerkung: Falls sich eine klare Schicht Plastik auf der Computer-Oberfläche befindet, entfernen sie diese. Um ein Beschädigen der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie immer saubere Turnschuhe, wenn Sie den Lauftrainer benutzen. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers sollte die Ausrichtung des Laufbands überprüft und, falls erforderlich, neu eingestellt werden (sehen Sie sich Seite 28 an).

STROMANSCHLUSS

Stecken Sie das Netzkabel ein (sehen Sie sich Seite 13 an).

Finden Sie den Ein-/Ausschalter am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels. Stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf die Ein-Position.



Steigen Sie auf die Fußschiene des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp (sehen Sie sich die Abbildung auf Seite 14 an), der am Schlüssel befestigt ist, und befestigen Sie den Klipp am Bund oder Gürtel ihrer Kleidung. Stecken Sie dann den Schlüssel in den Computer. Nach einem Moment leuchten sich die Anzeigen auf. **Wichtig: Im Notfall kann der Schlüssel aus dem Computer gezogen werden, wodurch das Laufband langsam zum Stehen kommt. Probieren Sie den Klipp aus, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts gehen bis der Schlüssel vom Computer herausgezogen wird. Wenn der Schlüssel nicht herausgezogen wird, verschieben Sie die Position des Klipps wie nötig.**

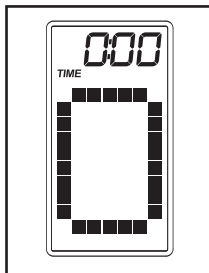
BENUTZUNG DES MANUELLEN MODUS

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich Stromanschluss (oben) an.

2 Wählen Sie den manuellen Modus.

Wenn der Schlüssel eingesteckt ist, wird automatisch der manuelle Modus ausgewählt. Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben, können Sie zum manuellen Modus zurückkehren, indem Sie wiederholt die Programmtaste (PROG.) drücken, bis im linken Display die graphische Darstellung einer Laufbahn erscheint.



3 Starten Sie das Laufband.

Um das Laufband einzuschalten, drücken Sie die Start-Taste, die Geschwindigkeitserhöhungstaste [SPEED] oder einer der 12 nummerierten Geschwindigkeits-tasten drücken.

Wenn die Starttaste oder Taste zur Geschwindigkeit-erhöhung gedrückt wird, setzt sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von zwei Kilometer pro Stunde in Bewegung. Während Sie trainieren, verändern Sie auf Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbands indem Sie auf die Geschwindigkeitser-höungs- oder -verminderungstaste drücken. Jedes Mal wenn ein Knopf gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,1 Kilometer pro Stunde verändern; wenn eine Taste beständig nieder gedrückt wird, wird sich die Geschwindigkeit um 0,5 Kilometer pro Stunde verändern. Anmerkung: Nach Drücken der Tasten kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die eingestellte Geschwindigkeit erreicht hat.

Wenn eine der nummerierten Geschwindigkeitstasten gedrückt wird, ändert sich die Geschwindigkeit des Laufbands allmählich, bis es die eingestellte Geschwindigkeit erreicht hat.

Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie einmal die Stop-Taste. im linken Display beginnt die Zeit zu blinken. Um das Laufband neu zu starten, drücken Sie die Starttaste, die Taste zur Geschwindigkeits-erhöhung oder eine der nummerierten Tasten.

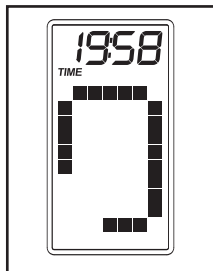
4 Verändern Sie nach Wunsch die Steigung des Lauftrainers.

Um die Steigung des Lauftrainers zu verändern, drücken Sie die Steigung-Erhöungs- oder -Verminderungstaste. Jedes Mal, wenn eine der Tasten gedrückt wird, verändert sich die Neigung um 0,5%. Um die Steigung rasch zu ändern, drücken Sie die nummerierten Tasten über den INCLINE-Pfeiltasten. Anmerkung: Nachdem die Tasten gedrückt sind, kann es einen Moment dauern, bis das Gerät die entsprechende Höhe erreicht.

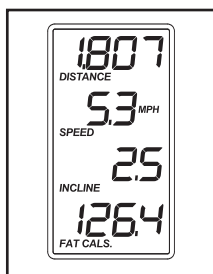
5 Folgen Sie mit den zwei Displays Ihrem Fortschritt.

Das linke Display—Dieses Display wird die vergangene Zeit. Anmerkung: Wenn ein Programm ausgewählt wurde (mit Ausnahme des 21 Herzfrequenz-programms oder Ihr eigenes Programm ausgewählt wurde), dann gibt dieses Display statt der vergangenen Zeit die im Programm verbleibende Zeit an.

Wenn der manuelle Modus ausgewählt ist, wird im linken Display auch die graphische Darstellung der Laufbahn angezeigt. Während Sie laufen, werden nacheinander weitere Streckenabschnitte der Bahn angezeigt, bis die gesamte Bahn dargestellt wird. Die Streckenanzeige verschwindet daraufhin wieder und die einzelnen Streckenabschnitte werden nacheinander wieder angezeigt.



Das rechte Display—Dieses Display wird die Distanz angeben, die Sie vollendet haben, die Steigung des Lauftrainers, Ihr Tempo (in Minuten pro Kilometer), und die ungefähre Anzahl von Kalorien und Fettkalorien, die Sie während des Trainings verbrannt haben (siehe FETTVERBRENNUNG auf Seite 29). Das Display wird auch Ihre Herzfrequenz anzeigen, wenn Sie den Handgriffpulssensor oder den Brustpulssensor benutzen.



Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz entweder in Meilen oder Kilometer anzeigen. Die Buchstaben "MPH" oder "KPH" werden im das rechte Display erscheinen um zu zeigen welche Maßeinheit gewählt worden ist. Wenn Sie die Maßeinheit wechseln möchten, lesen Sie den Abschnitt VERWENDUNG DES INFORMATIONSMODUS auf Seite 24. **Der Einfachheit halber sind alle Anweisungen in diesem Abschnitt in Kilometer angegeben.**

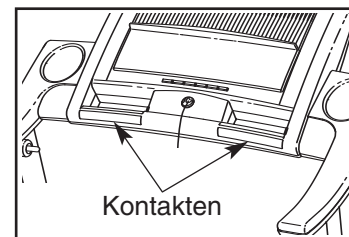
Um die Anzeigen wieder einzustellen, drücken Sie auf die Stoptaste, ziehen Sie den Schlüssel heraus und stecken Sie ihn wieder ein.

6 Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn gewünscht.

Anmerkung: Wenn Sie den Brustpulssensor und den Handgriffpulssensor gleichzeitig verwenden,

kann der Computer Ihre Herzfrequenz nicht genau anzeigen.

Bevor Sie den Handgriffpulssensor verwenden, entfernen Sie die klare Plastikfolie von den Metallkontakten. Achten Sie darauf, dass Ihre Hände sauber sind.



Umfassen Sie zunächst den Handgriffpulssensor mit Ihren Handflächen auf den Metallkontakten. Vermeiden Sie es Ihre Hände zu bewegen. Wenn Ihr Puls gemessen wurde, blinkt das Herzsymbol in das rechte Display bei jedem Herzschlag. Ein oder zwei Striche (—) werden erscheinen und Ihre Herzfrequenz wird angezeigt. **Um die genaueste Ablesung zu erhalten, halten Sie die Kontakte weiterhin für ungefähr 15 Sekunden.**

7 Ventilator auf Wunsch einschalten.

Um den Ventilator anzustellen, drücken Sie die Ventilator-taste [FAN]. Um den Ventilator auf hohe Geschwindigkeit zu schalten, drücken Sie nochmals auf die Taste. Um den Ventilator auszustellen, drücken Sie ein drittes Mal auf die Taste. Anmerkung: Ein paar Minuten nachdem das Laufband angehalten ist, wird sich der Ventilator automatisch abschalten.

8 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Steigen Sie auf die Fußschiene, drücken Sie die Stoptaste, **und stellen Sie die Steigung auf die unterste Einstellung ein. Die Steigung muss auf die unterste Einstellung sein, wenn Sie das Laufband zusammenklappen, da am sonstigen das Laufgerät beschädigt wird.** Zunächst, ziehen Sie den Schlüssel heraus und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort. **Anmerkung: Falls das Display noch leuchtet, wenn der Schlüssel herausgezogen wird, sehen Sie sich Seite 24 an, um den Demo-Modus auszustellen.**

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten sie den Ein-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

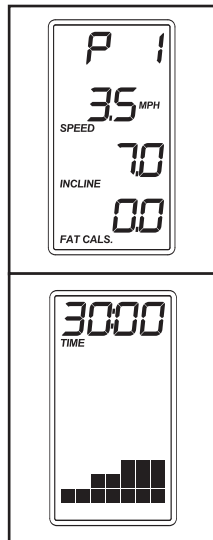
VOREINGESTELLTE PROGRAMME BENUTZEN

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich den Abschnitt STROMAN-SCHLUSS auf Seite 15 an.

2 Wählen Sie ein voreingestelltes Programm.

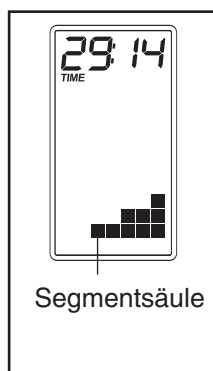
Um ein voreingestelltes Programm auszuwählen, drücken Sie wiederholt die Programmtaste (PROG.), bis die gewünschte Programmnummer („P1“ bis „P20“) im rechten Display erscheint. Wenn ein voreingestelltes Programm ausgewählt wird, blinken die maximale Geschwindigkeit und Steigung des Programms für einige Sekunden im rechten Display. Im linken Display wird die Programmdauer angezeigt. In der Matrix im linken Display erscheint ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms.



3 Drücken Sie die Start-Taste, um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt ist, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen.

Jedes voreingestellte Programm ist in 30, 50 oder 60 einminütige Segmente unterteilt. Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung sind für jedes Segment programmiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung kann für fortlaufende Segmente programmiert werden. Die Geschwindigkeitseinstellung für das erste Segment wird in der blinkenden laufenden Segmentsäule der Matrix. (Die Neigungseinstellungen werden nicht in der Matrix.) Die Geschwindigkeitseinstellungen für die sieben folgende Segmente werden in den sieben Säulen rechts angezeigt.



Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Segment des Programmes verbleiben, wird sowohl die lau-

fende Segmentsäule als auch die Säule rechts blinken und eine Anzahl von Tönen werden wahrnehmbar. Zusätzlich wenn sich die Geschwindigkeit und/ oder Steigung gerade ändern wird, wird die Geschwindigkeit und/oder die Steigungseinstellungen aufleuchten, um Sie darauf vorzubereiten. Wenn das erste Segment beendet ist, werden sich alle Geschwindigkeitseinstellungen in der Matrix eine Säule nach links verschieben. Die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird dann in der blinkenden laufenden Segmentsäule angezeigt, und das Laufgerät wird sich automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen des zweiten Segments anpassen. Anmerkung: Wenn alle Indikatoren in der laufenden Segmentsäule aufleuchten nachdem die Geschwindigkeitseinstellungen nach links gerückt sind, werden die Geschwindigkeitseinstellungen nach unten rücken, so dass nur die höchsten Indikatoren in der Matrix leuchten. Sollten irgendwelche Indikatoren nicht aufleuchten, wenn die Geschwindigkeitseinstellungen wieder nach links rücken, dann werden sich die Geschwindigkeitseinstellungen wieder nach oben rücken.

Das Programm läuft auf diese Art und Weise weiter bis die Geschwindigkeitseinstellung für das letzte Segment in der laufenden Segmentsäule erscheint und das letzte Segment endet.

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung für das laufende Segment zu hoch oder nieder ist, kann die Einstellung verändert werden, indem Sie auf die Geschwindigkeits- oder Neigungstasten auf dem Computer drücken. Jedes Mal wenn einer der Geschwindigkeitstasten gedrückt wird, wird ein zusätzlicher Indikator auf der laufenden Segment-säule auf- oder ableuchten. (Wenn irgendeine der Säulen auf der rechten Seite der laufenden Segmentsäule die gleiche Zahl der aufleuchtenden Indikatoren wie in der laufenden Segmentsäule anzeigt, so kann ein zusätzlicher Indikator in dieser Säule ebenfalls auf- oder ableuchten.) **Anmerkung: Wenn das nächste Segment des Programms beginnt, wird sich das Laufgerät automatisch der Geschwindigkeit- und Neigungseinstellung des nächsten Segments anpassen.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopptaste. Die Zeit wird im linken Display zu blinken beginnen. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drücken Sie die Starttaste. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von 2 Kilometern pro Stunde in Gang setzen. Wenn das nächste Abschnitt des Programms beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeit- und Neigungseinstellung des nächsten Abschnitts anpassen.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 15 und 16.

5 Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn gewünscht.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 16 an.

6 Ventilator auf Wunsch einschalten.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 16 an.

7 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Wenn das Programm beendet ist, **achten Sie darauf, dass sich die Neigung des Laufgeräts auf der niedersten Einstellung befindet.** Zunächst

ziehen Sie den Schlüssel heraus und verwahren Sie ihn an einem sicheren Ort. **Anmerkung: Falls die Displays und die Indikatoren am Computer am Leuchten bleiben nachdem der Schlüssel rausgezogen worden ist, befindet sich der Computer im Demo-Modus. Beziehen Sie sich auf Seite 24, um den Demo-Modus auszuschalten.**

Wenn Sie mit dem Trainieren fertig sind, schalten sie den Ein-/Ausschalter nahe des Netzkabels aus und ziehen Sie das Netzkabel heraus.

ANWENDUNG EINES HERZSCHLAGPROGRAMMS

Im Herzfrequenzprogramm 21 wird Ihre Herzfrequenz auf einem von Ihnen gewählten Niveau gehalten. In den Herzfrequenzprogrammen 22, 23 und 24 wird Ihre Herzfrequenz auf einem Niveau von etwa 85% Ihrer altersbasierten maximalen Herzfrequenz gehalten. (Hinweis: Einen altersbasierten Wert für Ihre maximale Herzfrequenz erhalten Sie durch Subtraktion Ihres Alters von 220. Wenn Sie beispielsweise 30 Jahre alt sind, beträgt Ihre maximale Herzfrequenz auf dieser Basis 190 Schläge pro Minute).

⚠️ ACHTUNG: Falls Sie Herzprobleme haben oder über 60 Jahre alt sind oder nicht trainiert haben, benutzen Sie das Pulsprogramm nicht. Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, konsultieren Sie Ihren Arzt um herauszufinden ob die Medikamente Ihren Trainingsherzfrequenz beeinflussen.

Befolgen Sie den nachstehenden Schritten, um ein Herzfrequenzprogramm zu benutzen. **Anmerkung: Sie müssen den Brustpulssensor tragen um das Herzschlagprogramm zu benutzen.** Wenn der Brustpulssensor verwendet wird, darf nicht gleichzeitig der Handpulssensor benutzt werden.

1 Tragen Sie den Brustpulssensor.

Siehe VERWENDUNG DES BRUSTPULSSENSORS auf Seite 12.

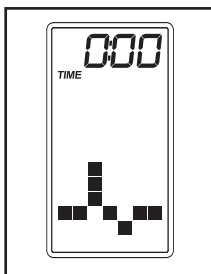
2 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich den Abschnitt STROMANSCHLUSS auf Seite 15 an.

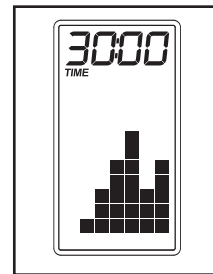
3 Wählen Sie ein Herzfrequenzprogramm aus.

Um ein Herzfrequenzprogramm auszuwählen, drücken Sie wiederholt die Programmtaste (PROG.), bis „P22“, „P23“ oder „P24“ im rechten Display erscheint.

Wenn Pulsprogramm 21 ausgewählt wird, erscheint in der Matrix im linken Display ein Pulssymbol. Bei jedem Herzschlag, den der Sensor erkennt, erscheint ein neuer Zacken in der Anzeige.

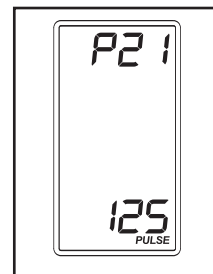


Wenn Herzfrequenzprogrammen 22, 23 oder 24 ausgewählt wird, erscheint ein Profil der Zielherzfrequenzen des Programms in der Matrix.



4 Geben Sie eine Zielpulsfrequenz ein.

Wenn Herzfrequenzprogramm 21 ausgewählt wird, erscheint im rechten Display das Wort „PULSE“ und die Zielherzfrequenz des Programms beginnt zu blinken. Die Zielherzfrequenz-einstellung kann auf Wunsch auch verändert werden, indem Sie die Pfeiltasten unter der Matrix drücken (**siehe TRAININGSINTENSITÄT auf Seite 30**).



Wenn Herzfrequenzprogramm 22, 23 oder 24 ausgewählt wird, erscheint im rechten Display das Wort „PULSE“ und die maximale Zielherzfrequenz des Programms beginnt zu blinken. Die maximale Zielherzfrequenz kann auf Wunsch auch verändert werden, indem Sie die Pfeiltasten unter der Matrix drücken (**siehe TRAININGSINTENSITÄT auf Seite 30**). Anmerkung: Wird die maximale Zielherzfrequenz-einstellung verändert, verändert sich die Intensitätsstufe des gesamten Programms.

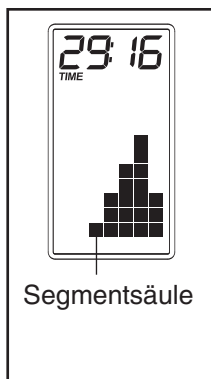
5 Drücken Sie die Start-Taste, um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt ist, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen.

Im Herzfrequenzprogramm 21 ist in mehrere einminütige Segmente unterteilt. Für alle Segmente ist die gleiche Zielherzfrequenzeinstellung programmiert. Für jedes Segment ist eine Zielherzfrequenzeinstellung programmiert. Anmerkung: Wenn Sie das Training verkürzen möchten, stoppen Sie das Programm einfach vor Ende.

Die Herzfrequenzprogramme 22, 23 und 24 sind in 30 einminütige Abschnitte unterteilt. Für jedes Segment ist eine bestimmte Ziel-Herzfrequenz einprogrammiert. (Manchmal ist dieselbe Ziel-Herzfrequenz für aufeinanderfolgende Segmente einprogrammiert.)

Ist Pulsprogramm 22, 23, or 24 ausgewählt, wird die Zielherz-frequenzeinstellung in der blinkenden laufenden Segment-säule in der Matrix angezeigt. Die Zielherzfrequenzeinstellungen der nächsten Segmente werden in den Säulen rechts davon angezeigt. Drei Sekunden vor Ende des ersten Segments blinken die Säule des noch laufenden Segments sowie die Säule rechts davon und eine Reihe von Tönen erklingt.



Wenn das erste Segment beendet ist, rücken alle Zielherzfrequenzeinstellungen um eine Säule nach links. Die Zielherzfrequenzeinstellung für das zweite Segment wird in der blinkenden laufenden Segmentsäule angezeigt.

Während beider Herzfrequenzprogramme vergleicht der Computer Ihre momentane Herzfrequenz regelmäßig mit der momentanen Zielherzfrequenzeinstellung. Befindet sich Ihre Zielherzfrequenz weit über oder unter der Zielherzfrequenzeinstellung, ändert sich die Geschwindigkeit des Laufbands automatisch, um Ihre Herzfrequenz der Zielherzfrequenzeinstellung anzunähern.

Sollte die Geschwindigkeit oder die Steigung zu jeder Zeit des Programms zu hoch oder zu niedrig eingestellt sein, können Sie die Einstellungen mit den Geschwindigkeits- oder Steigungstasten verändern. Wenn der Computer Ihre Herzfrequenz mit der Zielherzfrequenzeinstellung verglichen hat, werden Geschwindigkeit gegebenenfalls automatisch geändert, um Ihre Herzfrequenz der Zielherzfrequenzeinstellung anzunähern.

Wenn Ihr Puls während des Programms nicht festgestellt werden kann, werden die Buchstaben PLS im rechten Display aufleuchten. Dann könnten sich auch die Geschwindigkeit des Laufgeräts automatisch verniedern bis Ihr Puls festgestellt werden kann.

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stoptaste. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die START-Taste. Das Laufband wird sich mit einer Geschwindigkeit von 2 Kilometern pro Stunde in Gang setzen. Nachdem der Computer Ihre Herzfrequenz mit der laufenden Zielherzfrequenzeinstellung verglichen hat, ändert sich die Geschwindigkeit oder die Steigung des Laufbands gegebenenfalls automatisch.

6 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 15 und 16.

7 Ventilator auf Wunsch einschalten. Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 16 an.

8 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 18 an.

WIE MAN SEIN EIGENES PROGRAMM ENTWIRFT

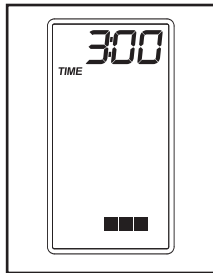
1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich den Abschnitt STROMANSCHLUSS auf Seite 15 an.

2 Wählen Sie eines der persönlichen Programme aus.

Um ein persönliches Programm auszuwählen, drücken Sie wiederholt die Programmtaste (PROG.), bis „P25“ oder „P26“ im rechten Display erscheint.

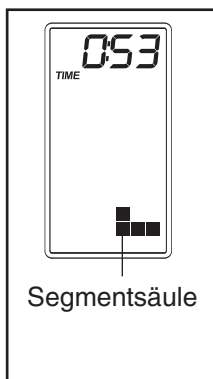
Wenn noch kein persönliches Programm erstellt wurde, erscheinen drei Säulen in der Matrix im linken Display. **Erscheinen mehr als drei Zeilen von Indikatoren, konsultieren Sie bitte VERWENDEN EINES MASSGESCHNEIDERTEN PROGRAMMS auf Seite 22.**



3 Drücken Sie auf die Start- oder die Geschwindigkeitserhöhungstaste und programmieren Sie die gewünschte Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen.

Einen Moment, nachdem der Starttaste gedrückt ist, fängt das Laufband an sich zu bewegen. Halten Sie die Handstange und fangen Sie an zu laufen.

Siehe die Matrix im linken Display. Jedes Programm ist in verschiedene ein-minutige Segmente eingeteilt. Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Neigungseinstellung kann für jedes Segment programmiert sein. Die Geschwindigkeitseinstellung für das erste Segment wird in der blinkenden laufenden Segmentsäule der Matrix gezeigt. (Die Neigungseinstellungen wer-



den nicht in der Matrix gezeigt.) Um eine Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung für das erste Segment ändern Sie einfach nach Wunsch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbands, indem Sie auf die Geschwindigkeits- und Neigungstasten drücken. Je nachdem Sie ein Paarmal einer der Geschwindigkeitstasten drücken, wird ein zusätzlicher Indikator im laufenden Segmentsäule auf- oder ableuchten

Wenn das erste Segment vorbei ist, wird die Neigung als auch die Geschwindigkeit gespeichert. Die drei Säulen mit Indikatoren werden sich dann eine Säule nach links verschieben, und die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird in der blinkenden gegenwärtigen Segmentsäule angezeigt. Programmieren Sie eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung für das zweite Segment wie oben beschrieben.

Machen Sie weiter mit dem Programmieren der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen mit so vielen Segmenten wie gewünscht; persönliche Programme können bis zu vierzig Segmente haben. Wenn Sie mit Ihrem Workout fertig sind, drücken Sie zwei Mal auf die Stopptaste. Die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen und die Anzahl der Segmente, die Sie programmiert haben, werden dann gespeichert sein.

4 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 18 an.

WIE MAN EIN SELBSTPROGRAMMIERTES PROGRAMM BENUTZT

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich den Abschnitt STROMAN-SCHLUSS auf Seite 15 an.

2 Wählen Sie eines der persönlichen Programme aus.

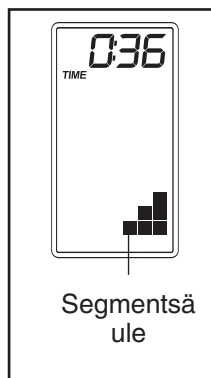
Um ein persönliches Programm auszuwählen, drücken Sie wiederholt die Programmtaste (PROG.), bis „P25“ oder „P26“ im rechten Display erscheint.

Wenn ein persönliches Programm ausgewählt wird, blinken die maximale Geschwindigkeit und Steigung des Programms für einige Sekunden im Display. Im linken Display wird die Programmdauer angezeigt. In der Matrix im linken Display erscheint ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms. **Hinweis: Wenn im Display nur drei Säulen angezeigt werden, lesen Sie den Abschnitt ERSTELLUNG EINES PERSÖNLICHEN PROGRAMMS auf Seite 21.**

3 Drücken Sie die Start-Taste, um das Programm zu starten.

Kurz nachdem die Taste gedrückt ist, wird sich das Lauftrainer an die erste Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung, die Sie schon einprogrammiert haben, automatisch anpassen. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen.

Jedes Pulsprogramm ist in verschiedenen Zeitsegmente mit verschiedenen Längen aufgeteilt. Eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung ist für jedes Segment programmiert. Die Geschwindigkeitseinstellung für das erste Segment wird in der laufenden Segmentsäule des Matrix gezeigt. (Die Neigungseinstellungen werden nicht im Matrix gezeigt.) Die Geschwindigkeitseinstellungen der nächsten Segmente werden in den Säulen rechts angezeigt.



Wenn nur noch drei Sekunden im ersten Segment des Programmes verbleiben, wird sowohl die laufende Segmentsäule sowie die Säule rechts davon blinken; eine Anzahl von Tönen werden hörbar, die Zahlen für die Geschwindigkeitseinstellung und die Neigungseinstellung werden in das rechte Display blinken und alle

Geschwindigkeitseinstellungen werden eine Säule nach links rücken. Die Geschwindigkeitseinstellung für das zweite Segment wird dann in der blinkenden laufenden Segmentsäule angezeigt, und das Laufgerät wird sich automatisch die zweite Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung, die Sie schon eingespeichert haben, anpassen.

Das Programm wird sich fortsetzen bis die Geschwindigkeitseinstellung des letzten Segments in der laufenden Segmentsäule angezeigt wird und das letzte Segment fertig ist. Das Laufband wird dann langsam anhalten.

Wenn gewünscht, können Sie das Programm wieder definieren während Sie das Programm benutzen. Um die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung des laufenden Abschnitts zu ändern, drücken Sie einfach auf die Geschwindigkeits- oder Steigungstasten. Wenn der laufende Abschnitt beendet ist, wird die neue Einstellung gespeichert. Um die Dauer des Programms zu verlängern, warten Sie zuerst bis das Programm beendet ist. Drücken Sie dann auf die Starttaste und programmieren Sie die Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen für so viele zusätzliche Abschnitte wie gewünscht. Wenn Sie so viele Abschnitte wie gewünscht hinzugefügt haben, drücken Sie zwei Mal auf die Stopptaste. Um die Länge des Programms zu kürzen, drücken Sie zu jeder Zeit zwei Mal auf die Stopptaste bevor das Programm beendet ist.

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopptaste. Die Zeit wird im linken Display zu blinken beginnen. Um mit dem Programm wieder anzufangen, drücken Sie die Starttaste.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 15 und 16.

5 Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn gewünscht.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 16 an.

6 Ventilator auf Wunsch einschalten.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 16 an.

7 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Sehen Sie sich Schritt 7 auf Seite 18 an.

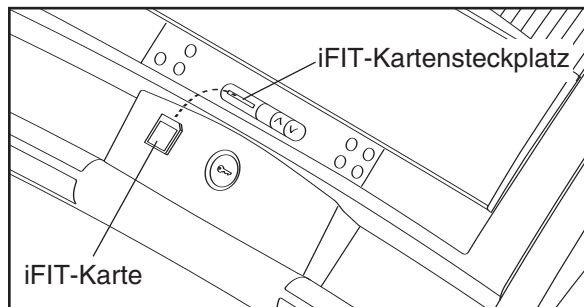
VERWENDUNG EINER iFIT-KARTE

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich den Abschnitt STROMANSCHLUSS auf Seite 15 an.

2 Stecken Sie eine iFIT-Karte ein und wählen Sie ein Programm.

Um ein iFIT-Programm zu verwenden, stecken Sie eine iFIT-Karte in den iFIT-Kartensteckplatz. Achten Sie darauf, dass die Metallkontakte an der iFIT-Karte nach oben ausgerichtet eingeführt werden.



Wählen Sie nun ein iFIT-Programm aus, indem Sie die Pfeiltasten neben dem iFIT-Kartensteckplatz drücken. Wenn ein iFIT-Programm ausgewählt wird, blinken die maximale Geschwindigkeit und Steigung des Programms für einige Sekunden im rechten Display. Im linken Display wird die Programmdauer angezeigt. In der Matrix im linken Display erscheint ein Profil der Geschwindigkeitseinstellungen des Programms.

Jedes iFIT-Programm ist in mehrere einminütige Segmente unterteilt. Eine Geschwindigkeitseinstellung und eine Steigungseinstellung sind für jedes Segment programmiert. Anmerkung: Die gleiche Geschwindigkeits- und/oder Steigungseinstellung kann für fortlaufende Segmente programmiert werden.

3 Drücken Sie die Start-Taste, um das Programm zu starten.

Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt ist, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung des Programms anpassen. Halten Sie die Haltestangen und fangen Sie an zu laufen.

Während des Programms werden Sie von einem persönlichen Trainer durch das Programm geführt. Sie können die Lautstärke durch Drücken der Lautstärketasten (VOLUME) einstellen oder eine Audioeinstellung für Ihren Personal Trainer auswählen (siehe Schritt 4 auf Seite 15 und 16).

Falls die Geschwindigkeits- oder Neigungseinstellung für den laufenden Abschnitt zu hoch oder nieder ist, kann die Einstellung verändert werden, indem Sie auf die Geschwindigkeit- oder Steigungstasten auf dem Computer drücken. Trotzdem wird sich der Lauftrainer automatisch die Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen des nächsten Abschnitts anpassen, **nachdem der laufende Abschnitt beendet ist.**

Um das Programm zu jeder Zeit anzuhalten, drücken Sie auf die Stopptaste. Im linken Display beginnt die Uhrzeit zu blinken. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die Starttaste. Das Laufband setzt sich mit 2 km/h in Bewegung. Wichtig: Wenn ein Programmsegment beendet ist, ändert der Lauftrainer die Geschwindigkeit und Steigung für die nächste Phase automatisch entsprechend den Einstellungen.

4 Verfolgen Sie Ihren Fortschritt mit den Displays.

Beziehen Sie sich auf Schritt 5 auf Seite 15 und 16.

5 Messen Sie Ihre Herzfrequenz, wenn gewünscht.

Sehen Sie sich Schritt 6 auf Seite 16 an.

6 Schalten Sie den Ventilatoren auf Wunsch ein.

Sehen Sie sich Schritt 8 auf Seite 18 an.

7 Wenn das Programm fertig ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus.

Sehen Sie sich Schritt 8 auf Seite 20 an.

ACHTUNG: Wenn Sie die iFIT-Karten nicht benutzen, entfernen Sie diese immer aus dem iFIT-Kartensteckplatz.

BEDIENUNG DER TV-KONSOLE

WICHTIG: Um die TV-Konsole benutzen zu können, müssen Sie zunächst ein 75 Ohm CATV-Kabel oder einen Videorekorder an den 75 Ohm Antennenanschluss am Lauftrainer oder einen DVD-Player oder Videorekorder an die A/V- bzw. Eine Anleitung hierzu finden Sie auf Seite 11.

Folgen Sie den nachstehenden Schritten zur Bedienung der TV-Konsole.

1 Stecken Sie den Schlüssel in den Computer.

Sehen Sie sich den Abschnitt STROMANSCHLUSS auf Seite 15 an.

2 Drücken Sie POWER-Taste, um eine TV-Quelle auszuwählen.

Wenn der Schlüssel in den Computer gesteckt wird, schaltet sich die TV-Konsole automatisch ein. Wenn Sie einen DVD-Player oder Videorekorder an die A/V- bzw. Cinch-/RCA-Buchsen an der Rückseite des Computers angeschlossen haben, wählen Sie die TV-Quelle, indem Sie ein- oder zweimal die POWER-Taste drücken.

3 Drücken Sie die Kanaltasten (CHANNEL), um den gewünschten Kanal auszuwählen.

Um einen Kanal auszuwählen, drücken Sie die Kanaltasten (CHANNEL). Auf dem Bildschirm erscheint für einige Sekunden die ausgewählte Kanalnummer. Hinweis: Die TV-Konsole verfügt über eine Speicherfunktion, mit der Sie direkt vom laufenden Kanal zum nächsten gespeicherten Kanal schalten können. Bevor Sie Kanäle auf diese Weise auswählen können, müssen Sie diese zunächst speichern. Siehe VERWENDUNG DES TV-EINSTELLMODUS auf dieser Seite.

4 Die Lautstärke regeln Sie über die Lautstärke-Tasten der Lautsprecher.

Wenn eine der beiden Lautstärketasten (VOLUME) gedrückt wird, wird auf dem Bildschirm für einige Sekunden die Lautstärkeeinstellung angezeigt. Um den Ton vorübergehend auszuschalten, drücken Sie die MUTE-Taste. Um den Ton wieder einzuschalten, drücken Sie erneut die MUTE-Taste. Hinweis: Wenn der iFIT-Modus ausgewählt ist, kann mit den Lautstärketasten die Lautstärke des iFIT-Programms reguliert werden.

Um Kopfhörer zu verwenden (nicht im Lieferumfang enthalten), stecken Sie diese in die Kopfhörerbuchse am Computer.

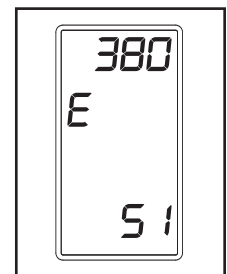
HOW TO USE THE INFORMATION MODE

Der Computer verfügt über einen Informationsmodus, in dem Sie Betriebsinformationen anzeigen, ein Maßeinheitensystem auswählen und den Demomodus ein- oder ausschalten können. Im Informationsmodus können Sie auch die Einstellungen des Fernsehens ändern und Ihre bevorzugten Fernsehkanäle abspeichern.

Folgen Sie zur Verwendung des Informationsmodus den nachstehenden Schritten.

1 Halten Sie die Stopptaste gedrückt während Sie den Schlüssel in den Computer einstecken.

Wenn der Informationsmodus ausgewählt ist, wird im linken Display die Gesamtbetriebsstunden des Geräts angezeigt. Im oberen Teil des rechten Displays wird die Gesamtzahl der Kilometer oder Meilen angezeigt, die das Laufband bisher in Betrieb war.



Außerdem wird im rechten Display das Maßeinheitensystem angezeigt, entweder ein „E“, das für englische Meilen steht, oder ein „M“, das für die metrische Angabe in Kilometern steht. Wenn Sie die Maßeinheit ändern möchten, drücken Sie die Geschwindigkeitstaste.

Im rechten Display kann auch der Buchstabe „P“ erscheinen. Wenn Sie eine iFIT-Karte verwenden, werden Sie von einem persönlichem Trainer durch die Trainingseinheiten geführt. Wenn die Audioeinstellung „P“ ausgewählt ist, erhalten Sie zusätzlich ausführliche Anleitungen. Wenn Sie die „P“-Einstellung ausschalten, führt Ihr persönlicher Trainer Sie ohne diese Zusatzanleitungen durch das Training. Wenn Sie die Audioeinstellung ändern möchten, drücken Sie die Pfeiltaste zur Verringerung der Steigung (INCLINE).

WICHTIG: Wenn im rechten Display der Buchstabe „d“ erscheint, ist der Demomodus ausgewählt. Dieser Modus sollte nur zu Ausstellungszwecken in Kaufhäusern verwendet werden. Im Demomodus kann das Gerät an den Strom angeschlossen und der Schlüssel abgezogen werden, während die Displays und die einzelnen Anzeigen in einer voreingestellten Folge aufleuchten. Die Tasten des Trainingscomputers sind in diesem Modus deaktiviert. **Wenn im rechten Display ein „d“ erscheint, während der Informationsmodus ausgewählt ist, drücken Sie die Pfeiltaste zur Verringerung der Geschwindigkeit (SPEED).**

- 2 Drücken Sie die ON/OFF-Taste, und stellen Sie die Helligkeit (BRIGHTNESS), den Kontrast (CONTRAST), die Farbe (COLOR), die Bildschärfe (SHARPNESS) und/oder den Farbton (HUE) ein.**

Einige Sekunden nachdem die POWER-Taste gedrückt wurde, wird auf dem Fernsch Bildschirm für einige Sekunden die Helligkeitseinstellung (BRIGHTNESS) angezeigt. Um die Helligkeitseinstellung zu ändern, drücken Sie wiederholt die Lautstärketasten (VOLUME).

Drücken Sie dann wiederholt die Kanaltasten (CHANNEL), bis die Einstellungen von Kontrast (CONTRAST), Farbe (COLOR), Schärfe (SHARPNESS) oder Farbton (HUE LEVEL) angezeigt werden. Ändern Sie die Einstellung, falls gewünscht, indem Sie die Lautstärketasten drücken.

- 3 Drücken Sie die POWER-Taste, um Kanäle hinzuzufügen oder zu löschen.**

Um einen Kanal hinzuzufügen oder zu löschen, drücken Sie zunächst die Kanaltasten (CHANNEL), bis die gewünschte Kanalnummer auf dem Bildschirm erscheint. Drücken Sie dann die Taste zur Erhöhung der Lautstärke (VOLUME), um den Kanal hinzuzufügen oder die Taste zur Verminderung der Lautstärke, um den Kanal zu löschen. Fahren Sie auf diese Weise fort, bis Sie alle gewünschten Kanäle gespeichert und alle nicht gewünschten Kanäle gelöscht haben.

- 4 Drücken Sie erneut die POWER-Taste, um ein Video-Übertragungssystem für einen einzelnen Kanal auszuwählen.**

Um ein Videoübertragungssystem für einen einzelnen Kanal auszuwählen, drücken Sie zunächst die Kanaltasten (CHANNEL), bis die gewünschte Kanalnummer auf dem Bildschirm erscheint. Drücken Sie dann die Lautstärketasten (VOLUME), um das gewünschte Video-Übertragungssystem auszuwählen.

- 5 Drücken Sie erneut die POWER-Taste, um ein Video-Übertragungssystem für alle Kanäle auszuwählen.**

Um eine Video-Übertragungssystem für alle Kanäle auszuwählen, drücken Sie die Lautstärketasten (VOLUME), bis das gewünschte Video-Übertragungssystem auf dem Bildschirm erscheint.

- 6 Wenn Sie alle gewünschten Einstellungen vorgenommen haben, ziehen Sie den Schlüssel ab.**

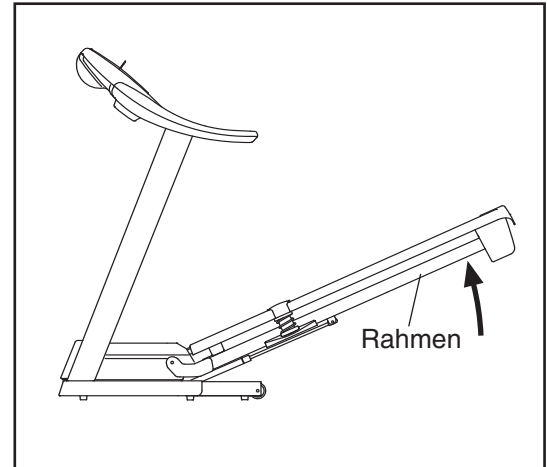
Sie können den Einstellmodus durch Abziehen des Schlüssels vom Computer jederzeit verlassen (außer wenn gerade nach verfügbaren Fernsehkanälen gesucht wird).

ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN

ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFGERÄTS ZUM LAGERN

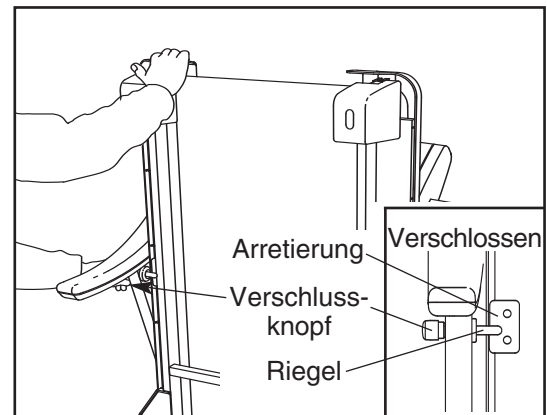
Justieren Sie die Steigung auf die niedrigste Position. Wenn dieses nicht gemacht wird, kann das Laufgerät bleibenden Schaden erhalten. Ziehen Sie das Netzkabel heraus. **ACHTUNG:** Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um das Laufgerät hochzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Packen Sie den Metallrahmen mit festem Griff an der durch den Pfeil in der Abbildung rechts markierten Stelle. Beim Aufrichten des Lauftrainers sollten Sie Ihre Beine, nicht den Rücken, belasten. Richten Sie den Lauftrainer etwa bis zur Hälfte der Vertikal-Position auf. **ACHTUNG:** Heben Sie den Rahmen zur Vermeidung von Verletzungen nicht an den Kunststoff-Fußschienen hoch. Achten Sie beim Anheben des Rahmens darauf, dass Sie ihre Beine abbiegen und den Rücken gerade halten.



2. Greifen Sie den Lauftrainer wie gezeigt mit der rechten Hand und halten Sie den Lauftrainer fest. Ziehen Sie den Riegelknopf nach links und halten Sie ihn in der Position. Heben Sie den Rahmen an, bis die Arretierung am Riegel vorbei ist. Lassen Sie den Riegelknopf langsam los. **Achten Sie darauf, dass die Arretierung vom Riegel sichergehalten ist.**

Um den Boden oder Teppich vor Schäden zu schützen, legen Sie eine Abdeckung unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer nicht direktem Sonnenlicht aus. Verwahren Sie den Lauftrainer nicht in Temperaturen über 30° C.

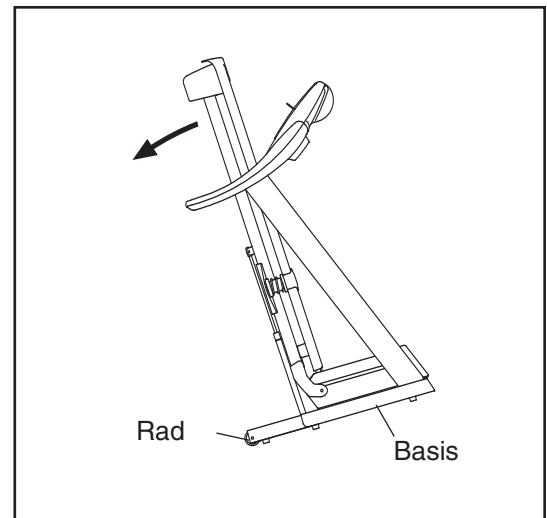


TRANSPORTIERUNG DES LAUFTRAINERS

Bevor Sie das Laufgerät transportieren, klappen Sie es zusammen wie oben beschrieben. **Achten Sie darauf, dass der Rahmen mit dem Schnappschlossstift sicher gehalten ist.**

1. Halten Sie die oberen Enden der Handgriffe. Stellen Sie einen Fuß gegen einen Rad.
2. Kippen Sie das Gerät zurück, so, dass es frei auf den vorderen Räder rollt. Bewegen Sie dann das Laufgerät vorsichtig zur gewünschten Stelle. **Um die Gefahr einer Verletzung möglichst zu verhindern, sollten Sie beim Transportieren des Gerätes äußerst vorsichtig sein. Versuchen Sie nicht, das Gerät über unebenen Boden zu schieben.**

3. Stellen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer nieder, bis er in der Lagerungsposition steht.



LAUFGERÄT ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

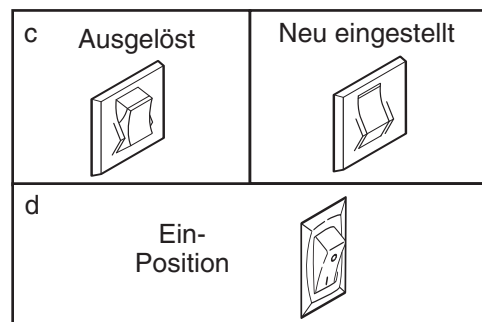
1. Beziehen Sie sich auf die zweite Zeichnung, oben. Greifen Sie das obere Ende des Laufgerätes mit Ihrer rechten Hand, wie angezeigt. Mit Ihrem linken Daumen, ziehen Sie den Verschlussknopf nach links und halten Sie ihn. Schwenken Sie den Rahmen nach unten, bis die Arretierung am Riegel vorbei ist.
2. Beziehen Sie sich auf die erste Zeichnung, oben. **Halten Sie den Lauftrainer mit beiden Händen fest und legen Sie den Rahmen auf den Boden. ACHTUNG:** Heben Sie den Rahmen zur Vermeidung von Verletzungen nicht an den Kunststoff-Fußschienen hoch. Lassen Sie den Rahmen des Lauftrainers nicht auf den Boden fallen. Lassen Sie den Rahmen des Lauftrainers nicht auf den Boden fallen. Um die Gefahr einer Verletzung zu verhindern, beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.

FEHLERSUCHE

Die meisten Probleme lassen sich mit Hilfe der nachstehenden einfachen Tips beheben. Finden Sie das betreffende Problem und folgen Sie den Anleitungen. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, beziehen Sie sich auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich nicht ein

- LÖSUNG:**
- a. Prüfen Sie, ob das Netzkabel in einer richtig geerdeten Steckdose eingesteckt ist (sehen Sie sich Seite 13 an). Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge. Das Laufgerät ist nicht kompatibel mit Steckdosen, die für FI-Schutzschalter eingerichtet sind.
 - b. Nachdem Sie das Netzkabel eingesteckt haben, prüfen Sie, ob der Schlüssel ganz in den Computer hereingesteckt worden ist.
 - c. Untersuchen Sie die Sicherung, die am Laufgerät-Rahmen in der Nähe des Kabels angebracht ist. Sollte der Schalter herausstehen, wie hier angezeigt, dann wurde die Sicherung ausgelöst. Um sie neu einzustellen, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter dann wieder hinein.
 - d. Prüfen Sie den An-/Ausschalter vorne am Laufgerät in der Nähe des Kabels. Der Schalter muss in der An-Position sein.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet während des Betriebs ab

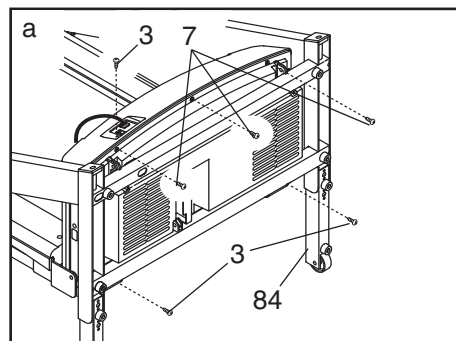
- LÖSUNG:**
- a. Überprüfen Sie die Sicherung neben dem Netzkabel (beziehen Sie sich auf oben). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten und drücken Sie den Schalter wieder hinein.
 - b. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel eingesteckt worden ist. Ziehen Sie den Netzkabel aus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie ihn wieder ein.
 - c. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer. Stecken Sie den Schlüssel dann wieder ganz in den Computer hinein.
 - d. Vergewissern Sie sich, dass sich der Ein-/Ausschalter in der Ein-Position befindet (siehe d. oben).
 - e. Wenn das Gerät immer noch nicht ordnungsgemäß läuft, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Die Steigung des Lauftrainers ändert sich nicht richtig.

- LÖSUNG:**
- a. Mit dem Schlüssel im Computer eingesteckt, drücken Sie auf einen der Steigungstasten. **Während sich die Steigung ändert, ziehen Sie den Schlüssel heraus.** Nach ein paar Sekunden stecken Sie den Schlüssel wieder ein. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf die höchste Steigungstufe einstellen und dann zur niedrigsten Stufe zurück gehen. Dies wird die Steigung kalibrieren.

SYMPTOM: Das Display des Computers funktioniert nicht richtig.

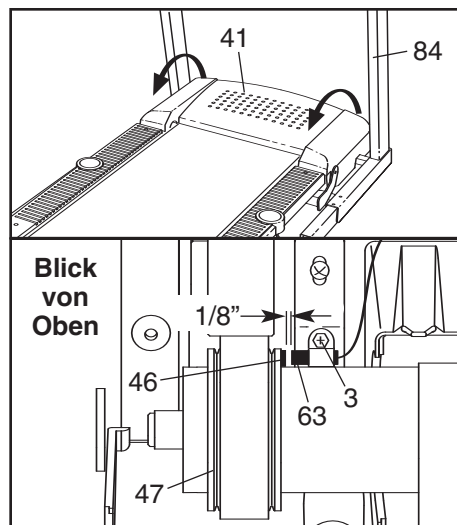
- LÖSUNG:**
- a. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Computer heraus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe einer zweiten Person kippen Sie die Pfosten (84) vorsichtig nach unten, wie gezeigt. Entfernen Sie dann die drei Schrauben (3) und die drei Haubenschrauben (7). Anmerkung: Es wird ein Kreuzschraubenzieher mit einem mindestens 15 cm langen Stiel benötigt.



Mit der Hilfe einer zweiten Person heben Sie die Pfosten (84) vorsichtig nach oben, wie gezeigt. Drehen Sie die Haube (41) vorsichtig ab.

Finden Sie den Membranenschalter (63) und den Magnet (46) auf der linken Seite der Rolle (47). Drehen Sie die Rolle bis den Magnet mit dem Membranenschalter ausgerichtet ist. **Achten Sie darauf, dass die Spalte zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter 3mm weit ist.**

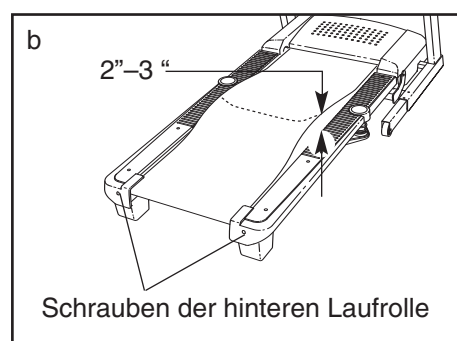
Wenn nötig lockern Sie die Schraube (3), und bewegen Sie den Membranenschalter ein bisschen. Ziehen Sie die Schraube wieder fest. Befestigen Sie die Haube und lassen Sie das Laufgerät einige Minuten wieder laufen, um nach einer genauen Geschwindigkeitsabstimmung zu prüfen.



SYMPTOM: Das Laufband wird beim Laufen langsamer.

LÖSUNG :

- a. Sollten Sie ein Verlängerungskabel brauchen, verwenden Sie niemals eines von mehr als 1,5 m Länge.
- b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Qualität Ihres Laufgeräts vermindert und das Laufband kann auf die Dauer beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Mit Hilfe des Innensechskantschlüssels drehen Sie beide Schrauben der hinteren Rolle ca. eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig eingestellt, wenn man es links und rechts ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

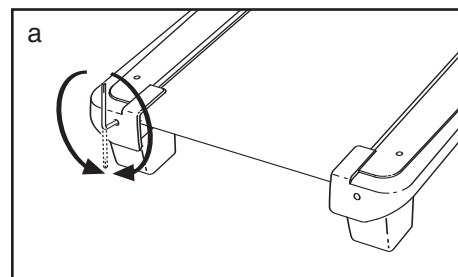


- c. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, beziehen Sie sich auf die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

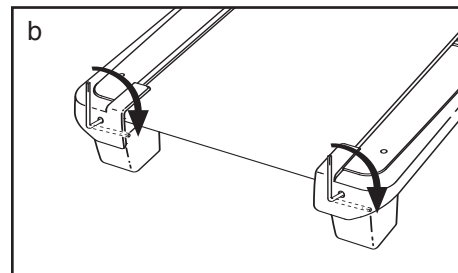
SYMPTOM: Das Laufband liegt beim Laufen nicht in der Mitte auf oder rutscht beim Laufen.

LÖSUNG:

- a. **Wenn das Laufband nicht in der Mitte ist**, ziehen Sie zuerst den Schlüssel raus und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS. Falls sich das Laufband nach links verschoben hat**, verwenden Sie den Innensechskantschlüssel um die Schraube der linken hinteren Laufrolle eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn zu drehen. **Falls sich das Laufband nach rechts verschoben hat**, drehen Sie die Schraube eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu straff anziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel des Computers ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten lang laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband in der Mitte läuft.



- b. **Sollte das Laufband beim Laufen rutschen**, ziehen Sie zunächst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie dann mit Hilfe des Innensechskantschlüssels beide Schrauben der hinteren Laufrolle um ca. eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straffgezogen, wenn man es noch auf beiden Seiten um ca. 5–7 cm von der Laufplattform hochheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband in der Mitte zum liegen kommt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und laufen Sie einige Minuten sorgfältig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



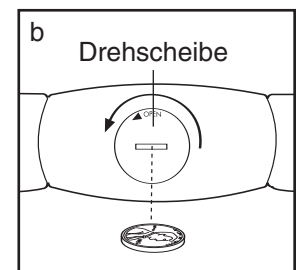
PROBLEM: Schlechter Empfang des Fernsehsignals

- LÖSUNG:**
- Damit das Fernsehen richtig funktioniert, ist ein gutes Empfangssignal erforderlich. Wenn Sie eine Antenne verwenden, stellen Sie sicher, dass diese korrekt angeschlossen und optimal ausgerichtet ist. (Siehe ANSCHLUSS EINER ANTENNE auf Seite 11.)
 - Lesen Sie die unten aufgeführten Problembeschreibungen und folgen Sie den entsprechenden Anweisungen.
 - Schlieren (auf dem Bildschirm erscheinen schwarze Punkte, horizontale Schlieren, unruhige oder verschobene Bilder) – dies wird gewöhnlich durch Interferenzen mit Autozündsystemen, Neonlampen, elektrische Ströme oder andere elektrische Geräten verursacht. Versuchen Sie die Position des Lauftrainers oder andere elektrischer Geräte zu verändern, um das Problem zu beheben.
 - Geisterbilder – Geisterbilder werden durch das Fernsehsignal verursacht und zwar entweder durch direkte Signalstörungen oder indirekt durch große Gebäude, Hügel etc., welche die Signalübertragung behindern. Verändern Sie die Ausrichtung oder Position der Antenne, um den Empfang zu verbessern.
 - Blauer Bildschirm -- wenn sich der Lauftrainer im Interferenzgebiet einer Fernsehstation befindet, in dem das Fernsehsignal schwach ist, kann die Bildqualität schlecht sein oder ein blauer Bildschirm erscheinen. Wenn das Signal zu schwach ist, kann die Anbringung einer Außenantenne notwendig sein, um die Bildqualität zu verbessern.

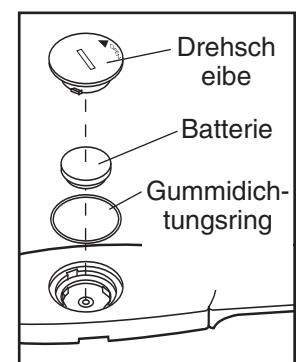
Hinweis: Tritt eines dieser Probleme auf, wenn ein CATV-Kabel angeschlossen wird, kann es sich um ein Übertragungsproblem des für die Übertragung des Kabelfernsehens verantwortlichen örtlichen Unternehmens handeln.

SYMPTOM: Der Brustpulssensor funktioniert nicht korrekt.

- LÖSUNG:**
- Wenn der Brustpulssensor nicht richtig funktioniert, beziehen Sie sich auf BRUSTPULSSENSOR-FEHLERSUCHE auf Seite 12.
 - Die Batterie sollte ausgetauscht werden, wenn der Herzschlagmonitor immer noch nicht richtig funktioniert. Um die Batterie auszutauschen, finden Sie die Drehscheibe auf der Rückseite der Sensoreinheit. Stecken Sie eine Münze in die Rille und drehen Sie die Scheibe entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn zur öffnenden [OPEN] Position.



Entfernen Sie die alte Batterie und legen Sie eine neue **CR 2032 Batterie** ein. Vergewissern Sie sich, dass sich die Schrift oben befindet. Darüber hinaus vergewissern Sie sich, dass sich der Gummidichtungsring an der richtigen Stelle in der Sensoreinheit befindet. Legen Sie die Drehscheibe wieder auf die Öffnung und schließen Sie diese.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠ VORSICHT: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainings-Programm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme hatten bzw. noch haben.

Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren können die Pulswerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihre durchschnittlichen Herzfrequenz angibt.

Die folgenden Richtlinien werden Ihnen beim Planen Ihres Trainingsprogrammes helfen. Für detailliertere Trainingsinformation sollten Sie ein Fachbuch oder Ihren Arzt konsultieren.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken, der Schlüssel zum Ziel ist die richtige Trainingsintensität. Ein Indikator für die richtige Trainingsintensität ist die Herzfrequenz. Das folgende Diagramm zeigt die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung und aerobes Training.

	165	155	145	140	130	125	115
♥	145	138	130	125	118	110	103
♥	125	120	115	110	105	95	90
	20	30	40	50	60	70	80

Um festzustellen, welche Herzfrequenz für Ihr Alter normal ist, beziehen Sie sich auf das Diagramm; der untere Teil des Diagramms zeigt das Lebensalter (das Alter wird dabei zur nächsten Dekade auf- oder abgerundet). Die drei Zahlen, die auf der Spalte über Ihrem Alter sind, stellen Ihre „Trainingszone“ dar. Die niedrigeren zwei Zahlen sind die empfohlenen Herzfrequenzen für Fettverbrennung; die höhere Zahl ist die empfohlene Herzfrequenz für aerobes Training.

Um Ihre Herzfrequenz während dem Training zu messen, benutzen Sie den Pulssensor.

Fettverbrennung

Um Fett effektiv zu verbrennen, müssen Sie mit relativ niedriger Intensität über einen anhaltenden Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten des Trainings

verbraucht Ihr Körper leicht angreifbare *Kohlenhydratkohlenhydrate* zur Energiegewinnung. Erst nach diesen ersten Minuten fängt Ihr Körper an, gespeicherte *Fettkalorien* zur Energiegewinnung zu verwenden. Ist es Ihr Ziel, Fett zu verbrennen, stellen Sie die Geschwindigkeit und Steigung des Gerätes so ein, dass Ihre Herzfrequenz nah an der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Zur maximalen Fettverbrennung, stellen Sie die Geschwindigkeit und Steigung des Gerätes so ein, dass Ihre Herzfrequenz nah an der mittleren Zahl Ihrer Trainingszone liegt.

Aerobes Training

Ist es Ihr Ziel, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken, so muss ihr Training „Aerob“ sein. Aerobes Training ist jede Aktivität, die über längeren Zeitraum hinweg große Mengen von Sauerstoff fordert. Dabei wird das Herz aufgefordert, vermehrt Blut in die Muskeln und die Lunge zu pumpen, das Blut mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Für aerobes Training stellen Sie die Geschwindigkeit und die Steigung so ein, dass Ihre Herzfrequenz in der Nähe der höchsten Zahl in Ihrer Trainingszone liegt.

TRAININGSRICHTLINIEN

Jedes Training sollte aus drei Teilen bestehen:

Aufwärmen – Fangen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichtem Training an. Ein angemessenes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihren Puls und die Blutzirkulation, um Ihren Körper auf anstrengenderes Training vorzubereiten.

Übungen in der Trainingszone – Nach dem Aufwärmen sollten Sie die Intensität Ihres Trainings erhöhen bis sich Ihr Puls in der Trainingszone befindet. Halten Sie diese Intensität 20 bis 60 Minuten lang. (Während der ersten Wochen sollten Sie 20 Minuten nicht überschreiten.) Atmen Sie durchaus tief und regelmäßig; halten Sie niemals den Atmen an.

Abkühlen – Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Das hilft der Flexibilität Ihrer Muskeln und verhindert Probleme, die sonst durch das Training entstehen könnten.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

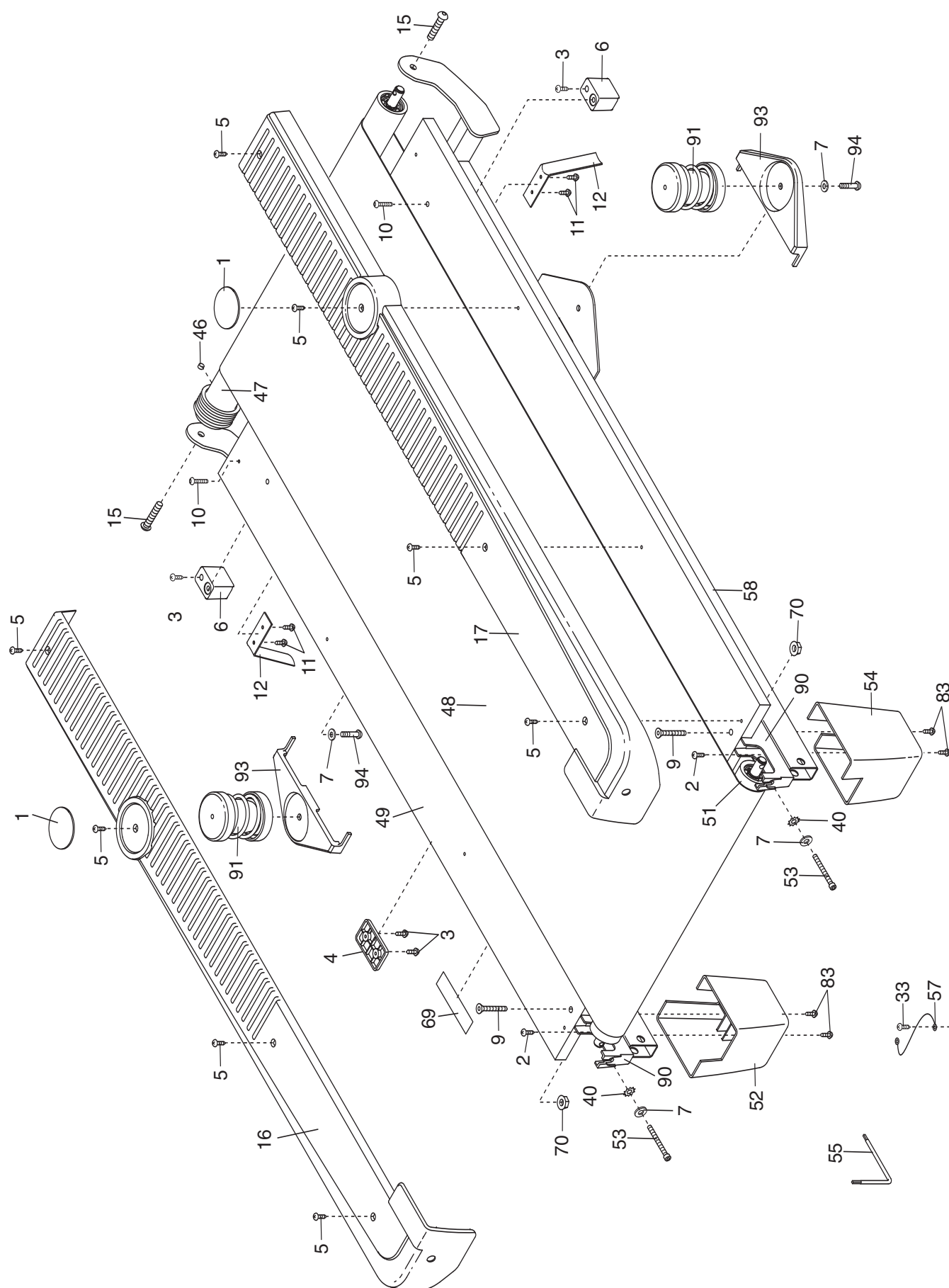
Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal wöchentlich trainieren. Dazwischen sollten Sie jeweils einen Tag Pause einlegen. Nach ein paar Monaten können Sie nach Wunsch bis zu 5 Mal pro Woche trainieren. Der Schlüssel zum Erfolg ist Ihr Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

TEILELISTE—Modell-Nr. PETL41306.0

R0706A

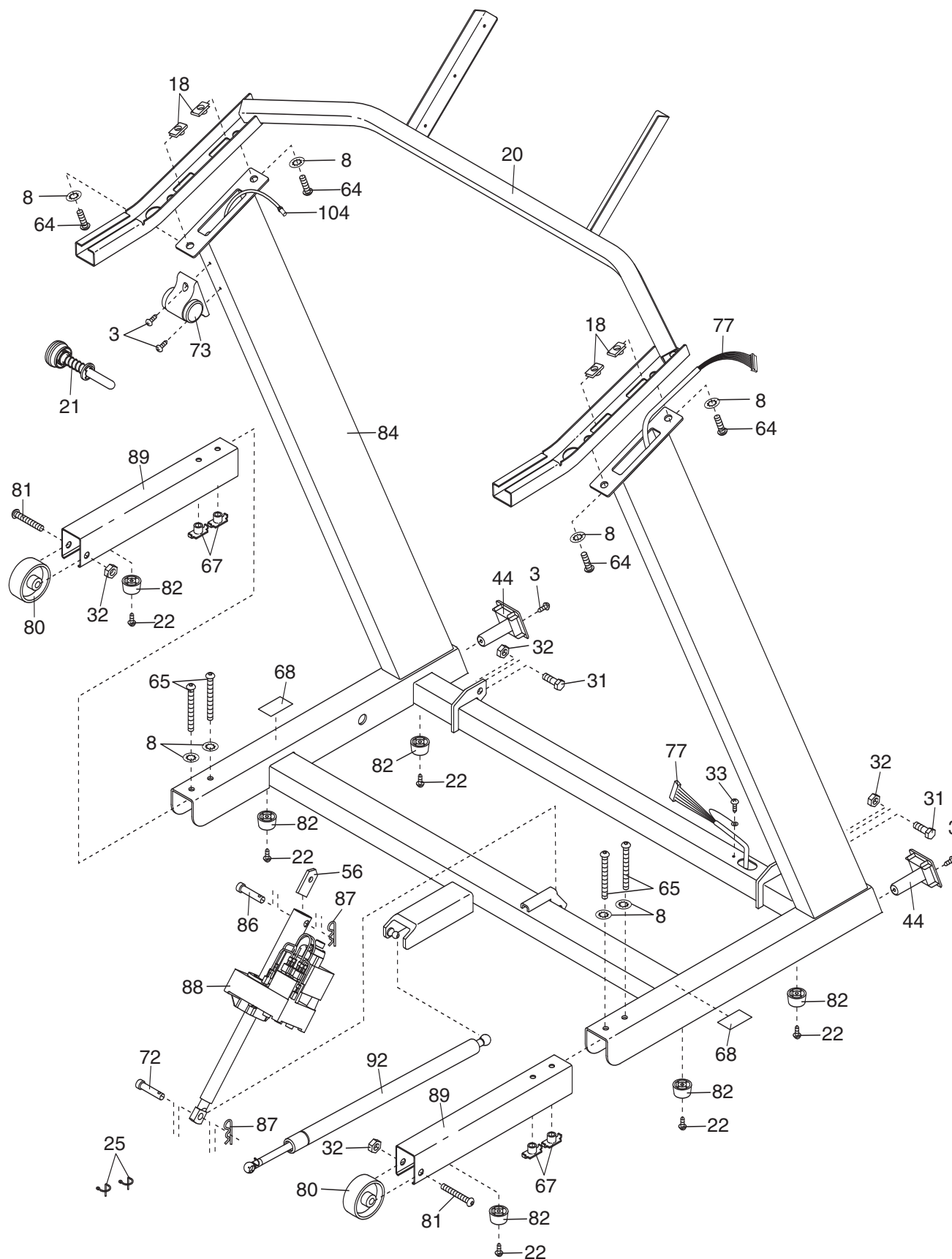
Um die unten angeführten Teile zu finden, sehen Sie die Detailzeichnung auf Seite 32–35.

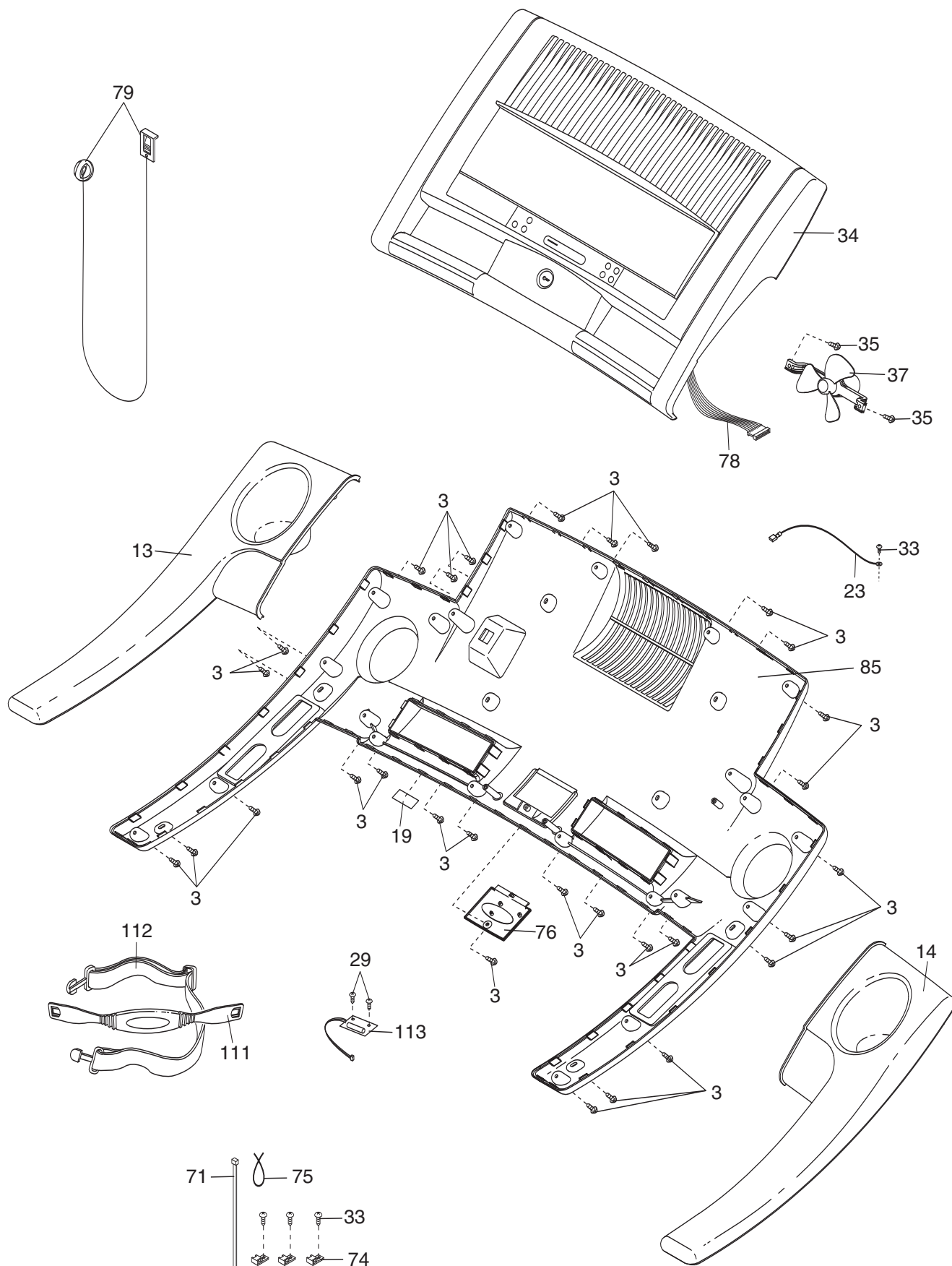
Bestell			Bestell			Bestell		
Nr.	Zahl	Beschreibung	Nr.	Zahl.	Beschreibung	Nr.	Zahl	Beschreibung
1	2	Isolierungsaufkleber	41	1	Haube	79	1	Schlüssel/Klipp
2	8	3/4" Bohrschraube	42	1	Vordere Buchse der	80	2	Vorderes Rad
3	40	Schraube			Laufrolle	81	2	Rad-schraube
4	1	Arretierung	43	1	Steigungsrahmen	82	6	Basispolster
5	8	Fußschienen-	44	2	Basis-Endkappe	83	10	3/4" Schraube
		schraube	45	1	Bolzen der vorderen	84	1	Pfosten
6	2	Vorderer Isolierung			Rollen	85	1	Computerbasis
7	4	Isolierung Schiebe	46	1	Magnet	86	1	Splinte, obere
8	8	Motor-Zahnscheibe	47	1	Vordere Rolle	87	2	Federstecker
9	2	Laufplattform-bolzen,	48	1	Laufband	88	1	Steigungsmotor
		hinten	49	1	Laufplattform	89	2	Verlängerungs-
10	2	Vordere	50	1	Motorabdeckung			stange
		Plattformschraube	51	1	hinteren Laufrolle	90	2	Klammer der hinte-
11	4	Bandführungs-	52	1	Linke hintere			ren Laufrolle
		schraube			Endkappe	91	2	Isolierung
12	2	Bandführung	53	2	Einstellschraube der	92	1	Schlag
13	1	Linke Haltestange			hinteren Rolle	93	2	Isolatorenklammer-
14	1	Rechte Haltestange	54	1	Rechte hintere			Abdeckung
15	2	Schraube für die			Endkappe	94	2	Isolierungsbolzen,
		Rahmendrechung	55	1	Inbusschlüssel			unterer
16	1	Linke Fußschiene	56	1	Steigunganhalt-	95	1	Leerlaufarm-
17	1	Rechte Fußschiene			ungs-klammer			Drehbolzen
18	5	U-Mutter	57	1	Erdungsleitungs-	96	1	Leerlaufarmsab-
19	1	Statik-Warnungs-auf-			draht			standshalter
		kleber	58	1	Rahmen	97	1	Arm de
20	1	Computerrahmen-	59	1	Bauchpfanne			Spannungsystems
		stütze	60	1	Membranenschal-	98	1	Leerlaufarmfeder
21	1	Verriegelung			terklammer	99	1	Scheibe des
22	6	1" Bohrschraube	61	1	Membranenschal-			Spannungssystem-
23	1	Erdungsleitungs-			terklipp			Arms
		draht des Computers	62	1	Mutter für vordere	100	1	Umlenkrollen-mutter
24	2	Motor-Schraube			Rolle	101	1	Leerlauf-Rolle
25	2	Stoßdämpfer-	63	1	Membranenscha-	102	1	Rollebolzen
		Klammer	64	4	lter	103	5	Haubenabdeck-
26	1	Motorriemen	65	4	Verlängerungs-			ungs-Schraube
27	1	Antriebsmotor			stange-Schraube	104	1	Pfosten-TV-Kabel
28	2	Rahmenscheibe	66	4	Zahnscheibe	105	2	Kabelmutter
29	2	Pulsempfänger-	67	4	Verlängerungs-stan-	106	1	Umformer
		schraube			genmutter	107	1	Filter
30	1	Filterdraht	68	2	Vorsichtaufkleber	108	1	Buchsenmontage
31	2	Steigungsrahmen-	69	1	Warnaufkleber	109	1	Netzkabeladapter
		Schraube	70	2	Plattform-Mutter	110	2	Motorisolierung
32	6	Klemmmutter	71	10	Kabelbefestigung	111	1	Brustpulssensor
33	20	1/2" Schraube	72	1	Splinte, untere	112	1	Pulssensorriemen
34	1	Computer	73	1	Verriegelungsge-	113	1	Pulsempfänger
35	2	Ventilatoren-			häuser	#	1	6" blauer Draht, 2W
		schraube	74	2	Kabelbefestigungs-	#	1	4" rotes Kabel, m./w.
36	1	Netzkabel			klammer	#	1	Bedienungsanleitung
37	1	Ventilator am	75	3	Aufmachbare-			
		Computer			Klammer	# Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Änderungen vorbehalten.		
38	1	Kontrollerschiene	76	1	Zugangsabdeck-ung			
39	1	Elektronenklammer	77	1	Pfosten Drathalter			
40	3	Zahnscheibe der	78	1	Computer-			
		Rolle			Drahtalter			



R0706A







BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Service-Telefonnummer von außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (PETL41306.0)
- den NAMEN des Produktes (PROFORM 585 PERSPECTIVE Lauftrainer)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELLNUMMER und BESCHREIBUNG der Teile (siehe TEILELISTE auf Seite 30 und 31 und DETAIL-ZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung)